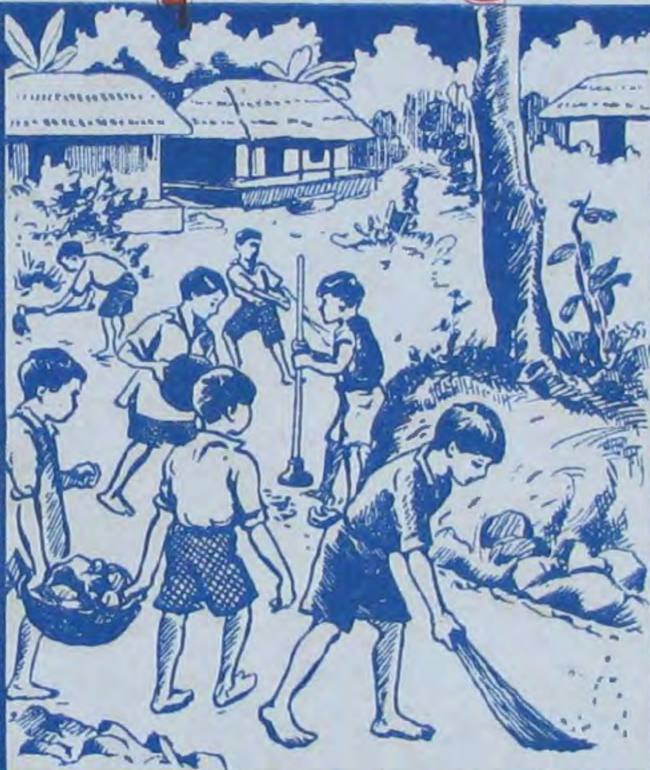
ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ ପରିବେଶ



ରଘୁନାଥ ପୃଷ୍ଟି

କଟକ ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଷ୍ଟୋର, କଟକ

ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ ପରିବେଶ

ଲେଖକ :

ଶ୍ରୀ ରଘୁନାଥ ପୃଷ୍ଟି

ପ୍ରକାଶକ :



ଦି ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଷ୍ଟୋର

ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୨

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ—୧୯୯୩ ମୂଲ୍ୟ—ଟ ୨୦-୦୦

ମୁଦ୍ରଣ : ଶଶିକା ପ୍ରିଣ୍ଟିଂ ପ୍ରେସ

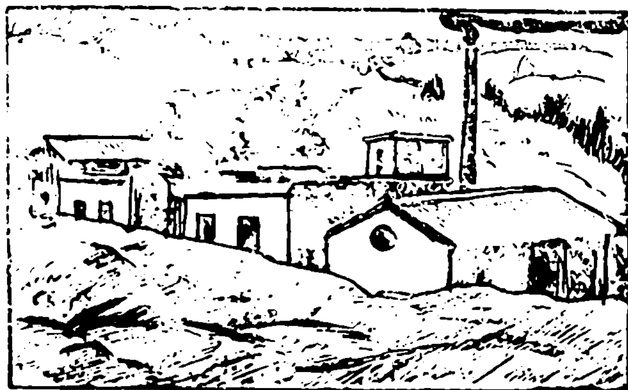
ସୂଚୀ

ପରିବେଶ

ପରିବେଶ କହିଲେ ଆମେ ଆମର ଗୃହପାଖ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝିଥାଉ । ଆମ ଗୃହପାଖେ ବିରାଟ ଦୁନିଆ ଲମ୍ବି ରହିଛି । ଆମ ଘର, ପରିବାର, ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ, ଗଛଲତା, ଜଳ, ବଣ, ପଡ଼ିଆ, ପାହାଡ଼,କଳ କାରଖାନା, କୂଅ, ପୋଖରୀ, ନଦୀ, ଝରଣା, ସାଗର, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, ଯାନବାହନ ଏମନ୍ତ କେତେ କ'ଣ ଆମ ପରିବେଶ ଭିତରେ ରହିଛି । ପରିବେଶ ଭଲ ନ ରହିଲେ କେହି ଭଲରେ ରହିପାରିବେନି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ ନାହିଁ । ନାନା ରୋଗ,ବିପଦ ଅଶାନ୍ତି ଦେଖାଦେବ । ଏଭଳି ପରିବେଶକୁ ଅସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ କୁହାଯିବ । ସେହିପରି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ନରହିଲେ ପରିବେଶ ଭଲ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ସବୁକିଛି ଖରାପ ଲାଗିବ ।

ପରିବେଶକୁ ନେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ପରିବେଶ ଗଢ଼ିଉଠେ । ଗୋଟିକର ଅବନତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟଟିକୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇପାରିବ । ଏଥିପ୍ରତି ଆମେ ସଚେତନ ରହିଲେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବା । ପରିବେଶକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ଯତ୍ନବାନ ହେଲେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲରହିବ । ଆମେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିଲେ ଆମ ପରିବେଶ ଉନ୍ନତ ଘଟିବ ।

ନିର୍ମଳ ପରିବେଶ ମନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଘର ଓ ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରହିଲେ, ଦେହ ଓ ମନ ନିର୍ମଳ ରହିବ । 'ଭାଗବତ'ରେ କୁହାଯାଇଛି; 'ମନ ନିର୍ମଳ ଯା'ର ଦେହ, ଉଦ୍ଧବ ଗଙ୍ଗାଜଳ ସେହି ।' ଗଙ୍ଗାଜଳକୁ ହିନ୍ଦୁମାନେ ଖୁବ୍ ପବିତ୍ର ବୋଲି ମାନନ୍ତି । ଜଣେ ମରିବା ଆଗରୁ ତା' ପାଟିରେ ଟୋପେ ଗଙ୍ଗାଜଳ ଦେଲେ ସେ ମୁକ୍ତି ପାଇଯିବ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ନିର୍ମଳ ମନ ହେଉଛି ପବିତ୍ର ଗଙ୍ଗାଜଳ ପରି । ନିର୍ମଳ ମନରେ ଧର୍ମ ଧାରଣା, ଭକ୍ତି ବିଶ୍ୱାସ ଆସେ । ବିଶୁଦ୍ଧ ସ୍ନେହ ମମତା ଭରିଉଠେ । ତେଣୁ ନିର୍ମଳ ମନରେ ଯେଉଁ ମହତକାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଏ ତାହା ସଫଳ ହୁଏ । ଏଥିରୁ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶର ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ଜରୁରୀ ଜଣାପଡ଼େ ।



ଟିକିଏ ଭାବିଲ ଦେଖି, ତୁମର ଘର ଚାରିପାଖ ସଫାସୁତୁରା ହୋଇ ଫୁଲ ଫଳ ଗଛ ଲାଗିଥିବ । ବାହାରେ ପୋଖରୀଟିଏ ଥିବ । ପୋଖରୀର ପାଣି ନିର୍ମଳ ହୋଇଥିବ । ସେଥିରେ ନାନା ଜାତିର

ମାଛି ଖୁସିରେ ଖେଳୁଥିବେ । ପୋଖରୀ ବନ୍ଧରେ ନଡ଼ିଆ ଓ ନଦରୀ ଗଛ ଲାଗିଥିବ । ସେଥିରେ ଫଳ ଫଳୁଥିବ । ଏଭଳି ପରିବେଶ ଭିତରେ ଟିକିଏ ବୁଲି ଆସିଲେ ମନ ଖୁସି ହୋଇଯିବ ନାହିଁକି ?

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଯଦି ଘର ଚାରିପଟ ଅଳିଆ ଅସନା ହୋଇଥିବ । ଏଣେତେଣେ ଗୋବର ମଇଳା ପଡ଼ିଥିବ । ଅନାବନା ଗଛଲତା ବାଡ଼ପଟେ ବଢ଼ିଥିବ । ତାହା ଭିତରେ ସାପ ବେଙ୍ଗ ରହୁଥିବ । ପୋଖରୀ ଭିତରେ ଦଳ ମାଡ଼ିଥିବ । ସେଥିରେ ମଶା ରହୁଥିବେ । ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ାରେ ପିଲାମାନେ ଝାଡ଼ା ଫେରୁଥିବେ । ଏଭଳି ଅସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପରିବେଶରେ ରହିବା ପାଇଁ କାହାକୁ ଭଲ ଲାଗିବକି ? ଶାନ୍ତି ମିଳିବକି ?

ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣର ପରିମାଣ ବେଳେ ବେଳେ ବଡ଼ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ୧୯୮୪ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ମାସ ଦୁଇ ତାରିଖ ଦିନ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ରାଜ୍ୟର ଭୋପାଳ ସହରରେ ଥିବା ୟୁନିଅନ୍ କାରବାଇଡ଼୍ କମ୍ପାନୀର ଔଷଧ ତିଆରି କାରଖାନାରୁ ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗତ ହେଲା । ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍‌ରେ ଆଖି ପିଛୁଳାକେ କୋଡ଼ିଏ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ମଲେ । ଅସଂଖ୍ୟ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟ ମରିଗଲେ । ଯେଉଁମାନେ ବଞ୍ଚିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ଓ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ !

ବଡ଼ ବଡ଼ ସହର ନିକଟରେ କଳକାରଖାନାରୁ ବାହାରୁଥିବା ମଇଳା ପାଣି ନଦୀରେ ମିଶିବାରୁ ନଦୀଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ବିଷାକ୍ତ ବି ହୋଇଯାଏ । ବିଷାକ୍ତ ପାଣିରେ ମାଛ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଏହାର ସ୍ୱାଦୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଜଳ ଯେଉଁମାନେ ପିଅନ୍ତି ସେମାନେ ନାନା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ବହୁ ପଶୁପକ୍ଷୀ, ଗଛଲତା ଓ ଲୋକ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଥରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । କ୍ଲୋରିନ୍ ତିଆରି ହେଉଥିବା କାରଖାନାର ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଗଛଲତା, ବିଲର ଫସଲ, ଏପରିକି କୋଠାଘରର ପଲସ୍ତରା ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି । ବଡ଼ ବଡ଼ କାରଖାନାମାନଙ୍କରୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ ଓ ଧୂଳି ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ସବୁବେଳେ ଦୂଷିତ କରୁଛି ।

—o—

ବଣ ଜଙ୍ଗଲ

ବଣ ଜଙ୍ଗଲରୁ ମଣିଷ ଗଛପତ୍ର କାଟି ସଫା କରିଦେବା ଫଳରେ ଟାଙ୍ଗରା ପାହାଡ଼ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଳ-ବାୟୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି । ବର୍ଷା ହେଉନାହିଁ । ଜଙ୍ଗଲ କଟାଯିବା ଫଳକେ ବର୍ଷା ହେଲେ ମାଟି ଧୋଇ ହୋଇଯାଉଛି । ଫଳରେ ନଦୀଗର୍ଭ ପୋତି ହୋଇ ବନ୍ୟାର ପ୍ରକୋପ ବଢ଼ୁଛି । ରାଜସ୍ଥାନରେ ଏହିପରି ଗଛ କଟା ହେବା ଏବଂ ଛେଳି ମେଣ୍ଢାଙ୍କର ଅବାଧ ଚରଣ ଫଳରେ ବାଲି ଉଡ଼ି ମରୁଭୂମି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ।

ସମୁଦ୍ର କୂଳବର୍ତ୍ତୀ ସହରମାନଙ୍କରୁ ବାହାରୁଥିବା ମଇଳା ଓ ନାଳୀପାଣି ସମୁଦ୍ର ପାଣିକୁ ଦୂଷିତ କରିପକାଉଛି । ସେଥିରେ ମାଛ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଳଚର ପ୍ରାଣୀ ମରିଯାଉଛନ୍ତି । ଏସବୁ ଘଟଣା ଯେ ମଣିଷ ସମାଜ ପ୍ରତି ବିପଦ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଗାଁଗଣ୍ଡାମାନଙ୍କରେ ଲୋକମାନେ ନିଜ ପରିବେଶ ପ୍ରତି ସେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନାହାନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ପଡ଼ିଆ, ନଈ, ପୋଖରୀ, ବନ୍ଧ, ବିଲବାଡ଼ି, ରାସ୍ତାଘାଟ ସବୁଆଡ଼େ ଝାଡ଼ାଫେରିବା ଫଳରେ ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଉଛି । ଅସରାଏ ବର୍ଷା ହେଲେ ଏହିସବୁ ଜାଗାରୁ ପାଣି ଗଡ଼ି ପୋଖରୀ ଗାଡ଼ିଆ ଓ ନଈ ନାଳରେ ପଡ଼ୁଛି । ଫଳରେ ପାଣି ଦୂଷିତ ହେଉଛି । ଆମେ ସେଇ ପାଣିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗରେ ପଡ଼ିକଷ୍ଟପାଉ । ଆମେ ଯଦିଓ ବେଶିଦିନ ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ, ଭଲରେ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ନୀତିନିୟମ ପାଳନ କରୁନୁ । କାରଣ ନିଜ ପରିବେଶକୁ ଦୂଷିତ କରି ଯାହା କହନ୍ତି ମରଣକୁ ବରଣ କରୁଛୁ । ଦୂଷିତ ପରିବେଶରେ ରହିବା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଆମର ଆୟୁଷ କମିଯାଉଛି ।

ପିଇବା ପାଇଁ ଭଲ ପାଣି, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାପାଇଁ ନିର୍ମଳ ପବନ ଓ ରହିବା ପାଇଁ ନିର୍ମଳ ପରିବେଶ ନ ହେଲେ ମଣିଷ କେବେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି କଥା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱଦେଇ ଆମେ ସେଇ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ । ଯାହାକଲେ ପରିବେଶ ଖରାପ ହେବ, ସେପରି କାମ କରିବା ଜମା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଗାଆଁମାନଙ୍କରେ ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରଖିବା ବିଶେଷ କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । ନଳକୂଅରୁ ପିଇବା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଘର ପଛପଟ ବାଡ଼ିରେ ପାଇଖାନାଟିଏ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଣେ ତେଣେ ମନଇଚ୍ଛା ଝାଡ଼ା ନ ଫେରି ପାଇଖାନାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଉଚିତ । ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଆଁମାନଙ୍କରେ ପରିବେଶ କେବେହେଲେ ନିର୍ମଳ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଘରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଳିଆ ଏଣେ ତେଣେ ନ ଫୋପାଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଖାତରେ ପକାଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ଖତ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରିବ । କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତ ତିଆରି କରିବାଦ୍ୱାରା ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ଯେଉଁଠି ସୁବିଧା ହେବ ଗୋବର ଗ୍ୟାସ୍ ପ୍ଲାଣ୍ଟ ବସାଇ ଦେଲେ ଜାଳିବାକୁ ଅଥବା ରାନ୍ଧିବାକୁ ଗ୍ୟାସ ମିଳିବ । ତା' ସହିତ ଫସଲ ପାଇଁ ଖତ ମଧ୍ୟ ମିଳିପାରିବ । ପୋଖରୀମାନଙ୍କରୁ ବଳିତ ଦଳସବୁ ସଫା କରି ଆଣି କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖାତରେ ପକାଇଲେ ଖତ ହେବ । ପୋଖରୀ ସଫା ରହିଲେ ସେଥିରେ ଦଳପୋକ ଜୋକ ଓ ମଶା ମାଛି ହେବେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରହିବ ।

ଗାଆଁ ଗହଳରେ ଅନେକ ଲୋକ ଗୋବରକୁ ଘଷିକରି ଜାଳନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖତପାଇଁ ଗୋବର ମିଳେ ନାହିଁ । ଗାଆଁର ଅନାବାଦି ଜମି ଏବଂ ପ୍ରତି ପରିବାର ଲୋକେ ନିଜ ନିଜର ବାଡ଼ିରେ ସୁବିଧା ଦେଖି ଗଛ ଲଗାଇବା ଉଚିତ । କମ୍ ଧୁଆଁ ଜନ୍ମ କରିବା ଓ ବେଶି ଗଛ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବିଭାଗ ଓ ବନ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ପ୍ରଚୁର ଦିଆଯାଉଛି । ଏହା ଫଳରେ ଲୋକେ ପେଟପୂରା ଭଲରେ ମୁଠେ ଖାଇବାକୁ ପାଇବେ । ଭଲରେ ଖଣ୍ଡେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ । ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚଳି-ପାରିବେ । ଅଭାବ ଅନାଟନ ରହିବ ନାହିଁ । ଦୁଃଖ ଦାଉ ବାଧା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।

ଜାଳେଣି ଗଛ ଲଗାଇଲେ ଜାଳକାଠ ମିଳିବ । ଖରାଦିନେ ଗାଆଁ ଗଣ୍ଡା ଥଣ୍ଡା ରହିବ । ଏଥିପାଇଁ ଚକୁଣ୍ଡା, ଲିମ୍ବ, ଇଉ-କାଲିପଟାସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଗଛ ଲଗାଇବା ଭଲ । ଚକୁଣ୍ଡା ଗଛ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିପାରେ । ଖୁବ୍ ବଡ଼ ବଡ଼ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଆଜିକାଲି 'ସୁବାବୁଲ୍' ନାମକ ଦରକାରୀ ଗଛ ବହୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲଗା-ଯାଉଛି । ଏହି ଗଛକୁ ବିଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଜୟନ୍ତୀ, ହୋଲାଲାଇପିଲ୍ ବା ନାଗାର୍ଜୁନ ଗଛ କହନ୍ତି । ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହି ଗଛ ବହୁଳ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଏହି ଗଛର ପତ୍ର ଗାଈ, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ଓ ଘୁଷୁରୀ ମନ ଖୁସିରେ ଖାଆନ୍ତି । ଏହି ଗଛ ମରୁଡ଼ି ସହିପାରେ । ତେଣୁ ଡିପ ଓ ନପାଣିଆ ଜମିରେ ଏହି ଗଛ ଲଗାଇଲେ ଭଲ ବଢ଼େ । ଖରାଦିନେ ଗୋରୁଗାଈଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇପାରେ । ଏହାର ପତ୍ରକୁ ମାଟିରେ ମିଶାଇ ଭଲ ସବୁଜଖତ କରାଯାଏ । କାଠକୁ ଜାଳେଣି ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଗଛ ଲଗାଇବା ଫଳରେ ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରହେ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ବର୍ଷାହୁଏ । ଫଳରେ ମରୁଡ଼ି ହୁଏନାହିଁ ।



ଗାଆଁ ଗଣ୍ଡା

ଗାଆଁ ପରିମଳ ଧୋବା ତୁଠରୁ ଜଣାପଡ଼େ ବୋଲି ଓଡ଼ିଆରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି । କୌଣସି ଗାଆଁକୁ ଗଲେ ଗାଆଁଟିର ଅବସ୍ଥା ଗାଆଁ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ଧୋବାତୁଠ ଦେଖିଲେ ଜଣାପଡ଼ିଯିବ । ଗାଆଁ ଭିତରେ ପଶିବାବେଳେ ଯଦି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଉଥିବ, ତେବେ ନାକରେ ଗାମୁଛା ଦେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଥିରୁ ଜାଣି ପାରିବ ଯେ, ଗାଆଁଟିର ପରିବେଶ ଆଦୌ ଭଲ ନୁହେଁ । ଗାଆଁ ଭିତରେ ଅଶିକ୍ଷିତ ମୂର୍ଖ ଲୋକେ ରହନ୍ତି ।

ଗାଆଁର ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ଥିଲେ ଗାଆଁ ଭିତରେ ପଶି ଗଲାମାତ୍ରେ ମନ ଖୁସି ହୋଇଯିବ । ଗଛ ଲତାରେ ଫୁଟିଥିବା ଫୁଲର ମହକ ପବନରେ ଭାସି ଆସୁଥିବ । ଯେ କୌଣସି ଲୋକକୁ ଦେଖିଲେ ସେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପୋଷାକପତ୍ର ପିନ୍ଧି ଥିବାର ଦେଖିବ । ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଖୁସିରେ ଥିଲାପରି ଜଣାପଡ଼ୁଥିବେ । ଏଥିରୁ ସେଇ ଗାଆଁର ପରିବେଶ ଭଲଅଛି ବୋଲି ଜାଣି ପାରିବ । ଗାଆଁଟିରେ ସଭ୍ୟ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ରହନ୍ତି ବୋଲି ବୁଝାଯିବ ।

କି ଗାଆଁ କି ସହର ଲୋକେ ପଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀ ହୁଡ଼ା, ନଈବନ୍ଧ, ରାସ୍ତାକଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନରେ ଝାଡ଼ା ଫେରି ବଡ଼ ଅପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ଼, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ-ଝାଡ଼ା, ପେଟ ବେମାର, କୃମି ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଆଜକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅପରିଷ୍କାର ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ରହୁଥିବାରୁ ଆଂକୁଶ କୃମିରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ପଦାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଗାଆଁରେ ହେଉକି ସହରରେ ହେଉ, ପ୍ରତି ପରିବାର ବରପାଲି ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।



ଏହି ପାଇଖାନା ଘର ବାଡ଼ି ପଛପଟେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ଜାଗାରେ ବସି ପାରିବ । ଏହା ଦାମ୍ ମଧ୍ୟ ସେପ୍‌ଟିକ୍ ପାଇଖାନାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ଏହା ଜଳମୁଦ ପାଇଖାନା ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ନାହିଁ । ଏହା ତିଆରି କରିବା ଓ ବସାଇବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସହଜ ।

ବରପାଲି ପାଇଖାନାକୁ ଘର ବାଡ଼ି ପଛପଟେ କୌଣସି ଉଚ୍ଚା ଜାଗାରେ ବସାଇବାକୁ ହେବ । ଏହା ଏପରି ଜାଗାରେ ବସାଇବ ଯେପରି ବର୍ଷା ଦିନେ ପାଇଖାନା କୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଜମିବ

ନାହିଁ । ଏହାକୁ କୂଅଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ତା' ନ ହେଲେ ପାଇଖାନାର ମଇଳା ପାଣି କୂଅ ଭିତରେ ପଶିଯାଇ ପାରେ ।

ଏହି ପାଇଖାନାର ଉପର ଭାଗଟି ସାଧାରଣତଃ ଗୋଲା-କାର ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବ୍ୟାସ ତିନି ଫୁଟରୁ ଚାରିଫୁଟ ଥାଏ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଗାତଟି ଟାଂକି ପାଇଁ ଖୋଳା ହେବ ତାହା ଚାରି ଫୁଟ ଲମ୍ବା, ତିନି ଫୁଟ ଚଉଡ଼ା ଓ ଛଅ ଫୁଟ ଗଭୀର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଗାତ ଭିତରେ ଚାରିପଟେ ପଥର କିମ୍ବା ଝାମା ଇଟା ବସାଇ ଦେବ । ଉପରକୁ ତିନି ଚାରି ଥାକ ଇଟାକୁ ସିମେଣ୍ଟରେ ବସାଇ ମଜବୁତ କରିଦେବ । ଇଟା କମା ନହେଲେ ସେପରି କରି ଦେଲେ ଟାଂକିଟି ମାଟି ଭୁଶୁଡ଼ି ଯାଏ । ଟାଂକି ଯୋଡ଼ା ହୋଇଯାଏ ।

ଟାଂକି ତଳେ ମାଟି ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ସେଠାରେ ଓ ଚାରିପଟ ଇଟା ସନ୍ଧି ବା ଫାଙ୍କ ଦେଇ ଟାଂକିର ମଇଳା ପାଣି ମାଟିକୁ ଶୋଷିହୋଇ ଚାଲିଯାଏ ।

ଟାଙ୍କି ତିଆରି ହୋଇସାରିବା ପରେ ଭୂମି ସ୍ତରଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଉଚା ହୋଇଥାଏ । ତା' ଉପରେ ପାଇଖାନା ପ୍ୟାନ୍‌ଟିକୁ ବସାଇ ସିମେଣ୍ଟ ଲଗାଇ ମଜବୁତ କରିଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପାଇଖାନା ଚାରିପଟେ ବାଉଁଶ ତଳେଇ କିମ୍ବା ତାଳତାଟି ବୁଜିଦେବ । ଯଦି ସୁବିଧା ଥାଏ ତାହାହେଲେ ପାଇଖାନା ଚାରି-ପଟେ ଇଟାକାନ୍ଥ ଦେଇ କାନ୍ଥ ଓ ପାଇଖାନା ଭିତରେ ଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସିମେଣ୍ଟ କରିଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଇଖାନା ପରିଷ୍କାର

ରହିବ ଓ ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ପାଇଖାନାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରି ସାରିବା ପରେ ବାଲ୍‌ଟିଏ ପାଣି ଢାଳି ଦେଲେ ସବୁ ମଇଳା ଗାତ ଭିତର ଦେଇ ଟାଂକିକୁ ଚାଲିଯିବ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଥର ଝାଡ଼ା ଫେରି ସାରିବା ପରେ ପାଣି ଢାଳି ପାଇଖାନାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଦେଉଥିବ ।



ଜୀବଜନ୍ତୁ

ଆମର ଘରୁଆଡ଼େ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ଜୀବଜନ୍ତୁ ଭରି ରହିଛନ୍ତି । ବହୁତ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷ ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଛି । ଧୂଳି, ମାଟି, ପାଣି ପବନ ଓ ଆକାଶ ଆମକୁ ଘେରି ରହିଛି । ଦିନବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରୁ ଆମେ ଆଲୋକ ଓ ଉତ୍ତାପ ପାଇଥାଉଁ ।

ରାତିରେ ବେଳେ ବେଳେ ଚନ୍ଦ୍ର କିରଣରୁ ଆଲୁଅ ପାଉ । ଆକାଶରେ ତାରାଥାଇ କିଛି କିଛି ଆଲୁଅ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ମାଟି, ପାଣି, ପବନ, ଆଲୋକ ଓ ଉତ୍ତାପ ଆମର ଆଖପାଖ, ଆମର ପରିବେଶ ଓ ଆମର ପରିପାର୍ଶ୍ୱ । ସବୁ ପଦାର୍ଥ ଏହି ପରି-ବେଶରୁ ତିଆରି ହୋଇଛି । ଆମର ସମସ୍ତ ଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ଆମେ ଏହି ପରିବେଶରୁ ନେଇଥାଉ ।

ଆମ ଦେହ ଭିତରର ଅଦରକାରୀ, କ୍ଷତକାରକ ମଇଳା ଜନିଷ ସବୁ ଆମେ ସେହି ପରିବେଶ ଭିତରେ ହିଁ ଛାଡ଼ ଦେଉ। ସେହି ପରିବେଶରେ ଏହା ସଫା ସୁତୁରା ହୋଇ ପୁଣି ଆମ କାମରେ ଲାଗେ। ପରିବେଶର ମଇଳା ସଫାସଫି ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ ସବୁ ଭଲ। ତା'ନହେଲେ ସବୁ ଗୋଳମାଳ ଉପୁଜେ। ବହୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ। ରୋଗ ବ୍ୟାପେ।

ଆମ ଆଖପାଖ ମାଟି, ପାଣି, ପବନକୁ ଯଥାକ୍ରମେ ସ୍ଥଳମଣ୍ଡଳ, ଜଳମଣ୍ଡଳ ଓ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ କୁହାଯାଏ। ଏସବୁ ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଦରକାର। ତା' ହେଲେ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ।



ଏଣେ ତେଣେ ଆବର୍ଜନା ଜମିଲେ ତାହା ପଚି ସଢ଼ି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ। ସ୍ଥଳ ମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଥମେ ମଇଳା ହୁଏ। ଜଳ ମଣ୍ଡଳ ଓ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୁଏ। ମନୁଷ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହା ହୋଇଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ଏଥିପାଇଁ ବେଶି କ୍ଷତି ସହେ। ରୋଗ ହେଉଛି

ଓ ଦୁଃଖ ପଡ଼େ । ମନୁଷ୍ୟ ପୁଣି ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ବୁଦ୍ଧି ପାଞ୍ଚେ । କୌଶଳ ବାହାର କରେ । ପ୍ରତିକାର ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଆଖ ପାଖକୁ ମଇଳା କରନ୍ତି । ପରିବେଶକୁ ଆମର ସଫା ସୁତୁରା କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଯେପରି କାଉ, ଶାଗୁଣା ଇତ୍ୟାଦି ପକ୍ଷୀମାନେ ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗକରି ପରିବେଶକୁ ଦୂଷିତ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପଚାସଢ଼ା ଜିନିଷ, ଓ ପଚାସଢ଼ା ଶବ ଖାଇ ପରିବେଶକୁ ସଫା ସୁତୁରା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମର ଉପକାରୀ ଜୀବ କୁହାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପରି ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରୁ ବହୁ ପ୍ରକାର ଆବର୍ଜନା ବାହାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ଦେହର ଆବର୍ଜନାକୁ ମଳ, ମୂତ୍ର, ଚମ ତେଲ ମିଶା ମଇଳାଚମ, ନଖ, ବାଳ, ସିଙ୍ଘାଣି, ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଇତ୍ୟାଦି କୁହାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେହରୁ ବାହାରି ଯିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଭଲ ରହେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେହରୁ ବାହାରି ଯିବା ମାମୁଲି କଥା, ଯାହାକି ବନ୍ଦ କରି ହେବନାହିଁ । ରୋକିଦେଲେ ଦେହଭିତରେ ସବୁ ଗୋଳମାଳ ହୋଇଯିବ । ଦେହରେ ବିଷ ଚରିଯିବ । ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇ ପଡ଼ିବ । ଦେହ ମନରେ ଭାରଫୁର୍ତ୍ତି ଆସିବ ନାହିଁ । ବହୁ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଉପୁଜିବ । ଶେଷରେ ମଣିଷ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିବ ।

ଦେହର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ରକମର ମଇଳା ଓ ଅତି କ୍ଷତିକାରକ ଆବର୍ଜନା ହେଉଛି ମଳମୂତ୍ର । ଦେହ ଭିତରେ ଏହା ଜମି ରହିଲେ ଖରାପ, ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ଜମିଲେ ଖରାପ । ଅନେକ

ଲୋକଙ୍କର ମଳମୂତ୍ରରେ ବହୁତ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଦେଖାଯାଉ ନଥିବା ଜୀବାଣୁ ଥାଏ । ଏ ଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ନାନା ପ୍ରକାର ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ଅତି ଛୋଟ ଜୀବାଣୁକୁ ଜୀବାଣୁ କହନ୍ତି । କେହି କେହି ଏହାକୁ ଭୂତାଣୁ ଓ କୀଟାଣୁ ମଧ୍ୟ କହନ୍ତି । ରୋଗ କରୁଥିବା ଏହିସବୁ କ୍ଷୁଦ୍ରାତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଜୀବଙ୍କୁ ରୋଗାଣୁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇ ପାରିବ ।



ମଇଳା ଆବର୍ଜନା

ସବୁ ପ୍ରକାରର ମଇଳା ମଧ୍ୟରେ 'ମଳ' ହେଉଛି ସବୁଠୁ, ଅତି ଖରାପ ମଇଳା । ଏହି ମଇଳା ସ୍ଥାନଭାଗରେ ବେଶି ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଅତି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପଦା ଜାଗାରେ, ପଦା ପଡ଼ିଆରେ, ରାସ୍ତାରେ ଓ ବାଟ ଘାଟରେ ଲୋକେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେବାରୁ ଝାଡ଼ାରେ ମାଛିବସେ । ମାଛି ମଳଖାଏ । ତା'ପରେ ସେ ଉଡ଼ିଆସି ଆମ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ବସେ । ବାସ୍ତବରେ ମାଛିଗୋଡ଼ରେ ବହୁତ ଲୋମଥାଏ । ଲୋମଶ ଗୋଡ଼ରେ ଓ ଡେଣାରେ ତା'ର କିଛି ମଳ ଲାଗିଯାଏ । ସେଇ ମଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ମାଛି ବସିବାରୁ ମିଶେ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ସେଇ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ

ପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁ । ହଇଜା, ମିଳିମିଳା ଆଦି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ମାଛିଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ ।

ଏପରି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କେତେ ସହଜ ସରଳ ଉପାୟ ଅଛି । ମୂଳ କଥା ହେଲା ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ପରେ ମଳ ଯେପରି ଆମର ଆଖପାଖରେ କେଉଁଠି ପଡ଼ି ନରହେ ସେଥିପାଇଁ କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପାଇଖାନାରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ହେଉଛି ଏଥିର ନିରାପଦ ବ୍ୟବସ୍ଥା ।



ମଣିଷ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଜାଗାରେ ପାଇ-ଖାନା ଲୋଡ଼ା । ଘର, ସ୍କୁଲ, ଅଫିସ, କଚେରୀ, କାରଖାନା, ହାଟ, ବାଟଘାଟ ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମଣିଷ ରହନ୍ତି; ବୁଲନ୍ତି ଓ କାମଧନ୍ଦା କରନ୍ତି ସେଠାରେ ପାଇଖାନା ରହିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପରିବେଶ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହେ ।

ବହୁତ କିସମର ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଆଗରୁ ବିରପାଲି ପାଇଖାନା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଏବେ ଆସ ଆପେ ଆପେ ସଫା ହୋଇ ଯାଉଥିବା କେତୋଟି ସହଜ ସରଳ ପାଇଖାନା କଥା ଦେଖିବା ।

ଲମ୍ବା ଅଗନ୍ଦର ଫାର୍ମ ପାଇଖାନା କରିବାକୁ ହେଲେ ଅଣଆଡ଼ିଆ କରି ଲମ୍ବାଳିଆ ଅଗନ୍ଦର ଘହଣିପଣ ଗାତଟିଏ ଖୋଳିଦେବ । ଖାତର ଦୁଇପାଖେ ମାଟି ଓ ପାଉଁଶ ଗଦେଇ ରଖିବ । ଖାତର ଗଭୀର ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ହାତ କରିବ ଓ ଓସାରପ୍ରାୟ ମୁଠାଏ ହେବ । ଦରକାର ଅନୁସାରେ ଖାତଟିକୁ ଲମ୍ବା କରିବ । ଖାତର ଦୁଇପାଖେ ପାଦରଖି ଝାଡ଼ା ଫେରିବ । ଶୌଚ ହୋଇ ସାରିଲା ପରେ ମଳ ଉପରେ ମାଟି ପାଉଁଶ ପକାଇ ଢୋଡ଼େଇ ଦେବ । ତା'ହେଲେ ସେଥିରେ ମାଛି ବସିବେ ନାହିଁ । ମାଟି ପାଉଁଶ ବୋଳା ହାତ ଭଲ କରି ସଫା କରିଦେବ ।

ଖାତ ଭିତରେ ମାଟି ଢୋଡ଼େଇ ହୋଇ ରହିଯିବା ଯୋଗୁଁ କଣ୍ଟା ମାଛିରେ ସବ ହୋଇ ଖୋଲାରହିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବେମାରି, ଡ୍ରପୋଖରୀ, ବଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି କଲେଗ୍ରାସ୍ତ ମଛାଲା ହେବନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକାର ପାଇଖାନା ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଓ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ କରି-ଯାଇ ପାରିବ । ଏହାକୁ ଖୋଲା ପାଇଖାନା, ଓ୍ୱାର୍ଦ୍ଧା ପାଇଖାନା, ଗାନ୍ଧୀ ପାଇଖାନା ଓ ନଳ ପାଇଖାନା କୁହାଯାଏ ।

ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ପାଇଖାନାକୁ ଗହ୍ୱର ଗାତ ପାଇଖାନା କୁହାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ହାତ ଗୋଲେଇର ଗହ୍ୱର ଗାତଟିଏ ଖୋଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଗାତର ଗଭୀରତା ପ୍ରାୟ ତିନି ମିଟର ହେବ । ଗାତ ମୁହଁରେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଚାରିଆ ଲମ୍ବାଳିଆ ପଟା ଛାଡ଼ି ଛାଡ଼ି ପକାଇବ, ଯେପରି ପଟା ଦୁଇଖଣ୍ଡ ଉପରେ ପାଦ ରଖି ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା କରି ହେବ । ଶଉଚ ବି କରି ପାରିବ । ମଳ ମୂତ୍ର ଓ ଶଉଚ ପାଣି ସେହି ଗହ୍ୱର ଗାତରେ ପଡ଼ିବ ।

ଗାତଟି ଗଭୀର ହୋଇ ଥିବାରୁ ତା' ଭିତରକୁ ମାଛି ପଶିବେ ନାହିଁ । କାଳକ୍ରମେ ଗାତ ମୁହଁ ଆଡ଼କୁ ମଇଳା ଭରି ହୋଇ ଆସିଲେ ମାଟି ପକାଇ ଗାତକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବ । ସହଜ ଉପାୟରେ ଏହି ପାଇଖାନା କରିହେବ ।

କେବେ କେବେ ଏହି ପାଇଖାନାର ଗଭୀର ଗାତ ମୁହଁରେ ଚଉଖୁଣିଆ ସିମେଣ୍ଟ ଢାଙ୍କୁଣି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଢାଙ୍କୁଣୀ ମଝିରେ ଅଣ୍ଡାକାରଲମ୍ବାଳିଆ କଣାଟିଏଥାଏ । ଏହାରଦୁଇପାଖେ ପାଦରଖି ବସିବା ପାଇଁ ପାଦରଖା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । କଣା ବାଟେ ମଳ ମୂତ୍ର ଓ ଶୌଚ ପାଣି ଗଳି ଗାତ ଭିତରେ ପଡ଼େ । ମଳମୂତ୍ର ପାଣି ଭରି ଗାତକୁ ଶୀଘ୍ର କରାଯିବା ପାଇଁ ପୁଣି ମଝି କଣା ତଳେ କ୍ଲମ୍ପ୍ ସଙ୍ଗେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ମୋଟା ବଙ୍କା ନଳଟିଏ ଲଗାଯାଇ-ଥାଏ । ମଳ ମୂତ୍ର ଓ ଶୌଚ ପାଣି ଏହି ବଙ୍କା ନଳର ପ୍ରଥମ ଅଂଶରେ ପଡ଼ିରହେ । ଆପେ ଆପେ ବାଙ୍କକୁ ଟପି ଗାତ ଭିତରକୁ ଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଆହୁରି ଅଧିକା ପାଣି ଜୋର୍‌କରି ସେଥିରେ ଛୁଟି ପକାଇଲେ ଏହା ବାଙ୍କ ଟପି ଗାତ ଭିତରକୁ ବାହାରିଯାଏ । କେବଳ ପାଣି ରହିଯାଏ । ଏହିପାଣି ସବୁବେଳେ ରହିବା ଦରକାର । ତା'ହେଲେ ଗାତ ଭିତରେ ପଚୁଥିବା ଓ ସଢ଼ୁଥିବା ମଳରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ ।

ଏହି ଗଭୀର ଗାତ ପାଇଖାନାକୁ ସିଂଗୁର ପାଇଖାନା ବା ବରପାଲି ପାଇଖାନା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।



ଫ୍ଲସ ପାଇଖାନା

ଫ୍ଲସ ପାଇଖାନା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଭଲ ପାଇଖାନା । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସହରମାନଙ୍କରେ କରାଯାଇଥାଏ । ନଳ କଳ ପାଣି ଯୋଗାଣର ସୁବିଧା ଥିଲେ ଏହି ପାଇଖାନା କରିବା ଭଲ । ଏହି ପାଇଖାନାରେ ମଳମୂତ୍ର ଓ ଶୌଚ ପାଣି ପଡ଼ିବାର ଆଧାର ପାତ୍ରଟି ଚିନାମାଟିରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଆଧାର ପାତ୍ର ତଳକୁ ବଙ୍କାନଳ ଯୋଡ଼ା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଆଧାର ପାତ୍ର ଉପରେ ଜଳବାହୀ ନଳ ଲାଗିଥାଏ । ଜଳବାହୀ ନଳଟି ଏକ ଟୋଟିଆ ଜଳ ଭଣ୍ଡାର ସହିତ ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଝାଡ଼ା ଫେରିସାରି ଶୌଚ ହେଲାପରେ ଟାଙ୍କିରେ ଲଗା ଯାଇଥିବା ଶିକୁଳି ଟାଣିଦେଲେ ପାଣି ଝର ଝର ହୋଇ ଜୋର୍‌ରେ ଝରିଆସି ମଳାଧାର ପାତ୍ରରେ ପଡ଼େ । ଏହି ପାଣିରେ ମଇଳା ମଇଳା ଧୋଇହୋଇ ବଙ୍କା ନଳ ବାଟେ ବାହାର ଗାଡ଼ ଭିତରକୁ ଗଳି ପଡ଼େ । ସେହିଠାରେ ମଳ ମଇଳା ସବୁ ପଚିସଢ଼ି ଆପେ ଆପେ ସଫା ହୋଇଯାଏ । ଝର ଝର ଜଳ ପ୍ରବାହରେ ମଳ, ମଇଳା ସବୁ ସଫା ହୋଇଯାଇ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଝରା ପାଇଖାନା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ପାଇଖାନାକୁ ଅନ୍ଧାଆଡ଼ୁଆ କରି ରଖାଯିବା ଉଚିତ । ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ଓ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କାମ ଆଢୁଆଳରେ କରା ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ପାଇଖାନାରେ ଆଢୁଆଳ ହେବା

ଦରକାର । ବନ୍ଧା ଆଢୁଆଳରେ ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ବା ପରିସ୍ରା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ନିହାତି ଅଭଦ୍ରାମୀ ବୋଲି କହିଲେ ଭୁଲ୍ ହେବନି ।



ଏହାତ ଗଲା ପାଇଖାନା କଥା । ଏବେ ଆସ ଘର ସଫା-ସଫି କଥା ଦେଖିବା । ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଘରବାହାର ସବୁ ଜିନ୍ଷ ସଫା ରଖିବା ଦରକାର । ତା'ନହେଲେ ପରିବେଶ ନିର୍ମଳ ରହିବ ନାହିଁ । ବାହାର ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଯେପରି ଦୂଷିତ ବାତାବରଣ ଦେଖାଦେବ, ଘର ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ସେମିତି ଦେହ ମନ ଭଲ ରହିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ । ଖରା, ବର୍ଷା, ଶୀତ ଓ ଝଡ଼ଝଞ୍ଜାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଶ୍ରୟ ଲୋଡ଼ନ୍ତି । ଗଛ ଆଢୁଆଳରେ, ଶାଖା ପ୍ରଶାଖା ଓ ପତ୍ର

ମାଟିରେ, ଗଛ ଡାଳି କୋରଡ଼ରେ, ପର୍ବତ ଗୁମ୍ଫାରେ ଏବଂ ପଥର ଉହାଡ଼ରେ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ଉଈ, କାଇ, ଜନ୍ଦା, ପିମ୍ପୁଡ଼ି, ବରୁଡ଼ି, ମହୁମାଛି, ପକ୍ଷୀ ଓ ମଣିଷପରି ଅଳ୍ପ କେତେକ ପ୍ରାଣୀ ନିଜ ନିଜର ବସାଘର ତିଆରି କରି ରହନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ଜୀବ ଗଛ ଭିତରେ, ଜଳରେ ଓ ଗୃହ ପାଳିତ ପଶୁପକ୍ଷୀ ଶରୀରରେ ରହିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ପତ୍ରକୁଡ଼ିଆରୁ ଆରମ୍ଭକରି ମହଲଘର କୋଠାବାଡ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୋଳି ମଣିଷ ରହୁଛି । ଆରାମରେ ରହିବାପାଇଁ ଘର ଭିତରେ କେତେ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଖଞ୍ଜିଛି । ଫଳରେ ଦରକାରବେଳେ ଘର ଭିତରେ ଗରମ ଅଥବା ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ପାରୁଛି । ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିଜ୍ଞାନ ବଳରେ ମଣିଷ ନାନା ସୁଖ ଭୋଗ କରୁଛି । ନିଜର, ନିଜ ପରିବାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାନ୍ତି ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଘର ବାହାର ସବୁ-ବେଳେ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ମଣିଷ ବହୁ କାଳରୁ ଶିଖି ଆସିଛି । କାଳକ୍ରମେ ମଇଳା ନ ହେବାର ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ବାହାର କରିଛି । ସଫା ସୁତୁରା ହେବାର କୌଶଳ ଶିଖି ତାହାକୁ କାମରେ ଲଗାଇଛି । ଯିଏ ସଫା ସୁତୁରା ହୋଇ ନ ରହୁଛି ଅସନା ଦିଶୁଛି । ମଳଧୂଳି ହେବା ଫଳରେ ନାନା ରୋଗରେ ପଡ଼ି କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଛି । ତେଣୁ ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ସବୁବେଳେ ସଫା ସୁତୁରା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିଜ ଦେହ, ଜାମାପଟା, ବାସନପତ୍ର, ଘର ବାହାର ସବୁକିଛି ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ଉଚିତ । ଘରେ ଚଳଣି, ଅଚଳଣି ଜିନିଷପତ୍ର ସବୁ ମଧ୍ୟ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ଦରକାର ।

ବାୟୁ

ଆମ ଦେହରୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ମଇଳା ବାହାରି ଆମ ଆଖପାଖ ଘରେ ବାହାରେ ଜମେ । ଆମର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ହେଉଛି ଦେହରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଦୃଶ୍ୟ ମଇଳା । ଛିଙ୍କିବା-ବେଳେ, ହାଇ ମାରିବାବେଳେ ଓ କାଶିବା ସମୟରେ ଦେହ ଭିତରର ଅଦୃଶ୍ୟ ମଇଳା ବାହାରି ବାୟୁରେ ମିଶେ । ପାଟିବାଟେ ଆମର ବେଳେ ବେଳେ ଏଉଡ଼ି ଆସେ । ସେଥିରେ ପେଟ ଭିତରର ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ । ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପେଟ ଭିତରର ଦୂଷିତ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ବାହାରିଯାଏ



ଘର ଭିତରର ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଘର ଭିତରେ ଅବାଧ ବାୟୁ ପ୍ରବାହ ଚାଲିଥିଲେ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଏହାଫଳରେ ଘର ଓ ବାହାର ବାୟୁ ସଫା ହୋଇଯାଏ ।

ଚମରୁ ସବୁବେଳେ ଝାଳ ବାହାରୁ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଚର୍ମ-ତେଲ କହନ୍ତି । ଚର୍ମତେଲ ଓ ମଳଚର୍ମ ପିନ୍ଧା ଲୁଗାପଟାରେ ଲାଗିଯାଏ । କେତେକ ଅଂଶ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବରେ ଘର ବାୟୁରେ ଜମେ । କାନଗଇ, ନାକବକୁଳ, ଆଖିନେଳେଇ, ମୁଣ୍ଡବାଳ ମୂଳରେ ଥିବା ରୂପି ଇତ୍ୟାଦି ଘରେ ପଡ଼ିବାର ଦେଖାଯାଏ । କଟାନଖ, କଟାବାଳ ଓ ଝଡ଼ି ପଡ଼ୁଥିବା ବାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଘର ଭିତରେ ଏଣେ ତେଣେ ପଡ଼େ । ଦେହର ବଡ଼ ମଇଳା ମଳମୂତ୍ର କଥା ଅଲଗା, ଛେପ ଖଙ୍କାର ମଧ୍ୟ କିଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମଇଳା ନୁହେଁ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନ ହୋଇ ଯେ କୌଣସି ବେଳେ ହୋଇଥାଏ । ଛେପ ପକାଇବାକୁ ହେଲେ, ଖଙ୍କାର ବାହାରୁଥିଲେ ତାହାକୁ ଅଲଗା ପାତ୍ରରେ ରଖି ପରେ ବିଶୋଧନ କରିବାକୁ ହେବ । ଛେପ ଖଙ୍କାରକୁ ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ପକାଇ ପୋତି ଦେବା କି ପୋଡ଼ି ଦେବା ଭଲ । ଏସବୁ ମଇଳାକୁ ଫିନାଇଲ୍ ପରି କଡ଼ା ବିଶୋଧକ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧନ କରାଯାଇପାରେ ।

ପବନରେ ଉଡ଼ୁଥିବା ଓ ଭାସୁଥିବା ଧୂଆଁ ଧୂଳି, ଧୂଳିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ଘର ଭିତର ବାୟୁରେ ପାଏ । ଏହା ଆମ ଦେହରେ, ଲୁଗାପଟାରେ, ଜିନିଷପତ୍ରରେ, କାନ୍ଥବାଡ଼ ଓ ଚଟାଣରେ ଲାଗି ଜମିଯାଏ । କାନ୍ଥ କଡ଼ରେ ବୁଢ଼ୀଆଣୀ ଜାଲ ବାନ୍ଧି ବସା କରିଥାଏ । ଏହି ଧୂଳି ମଇଳା ସେଥିରେ ଲାଗେ । ଧୂଆଁରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗାରକଣା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଇଳା ସଙ୍ଗେ ମିଶି ଅଳନ୍ଧି ତିଆରି ହୁଏ । ପବନରେ ଥିବା ଧୂଳିକଣାଗୁଡ଼ିକ ଆମପାଇଁ ବଡ଼ କ୍ଷତିକାରକ । ସେଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା-ବେଳେ ସେହି ଜୀବାଣୁ ଆମ ନାକ ଓ ପାଟି ଭିତରେ ପଶି

ଶ୍ୱାସନଳୀ ଓ ଫୁସଫୁସ୍‌କୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି । ଆମେ ଛିଙ୍କିଲେ ଓ କାଶିଲେ ଆମ ଦେହ ଭିତରୁ କେତେକ ଜୀବାଣୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ କେତେକ ଜୀବାଣୁ ଆମ ଦେହ ଭିତରେ ରହନ୍ତି, ସେମାନେ ଆମ ଦେହକୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରି ପକାନ୍ତି ।

ଆମର ରହିବାଘରେ, ବାରଣ୍ଡାରେ, ଅଗଣାରେ, ବାଡ଼ପଟେ ଏବଂ ବାହାର ଦୁଆର ପାଖେ ଏଣୁ ତେଣୁ ଜିନିଷ ରହି ଜମାହୋଇ ଯାଏ । ଭଙ୍ଗାକାଚ, ଭଙ୍ଗାବାସନ, ଟିଣ, ଲୁହାକଣ୍ଟା, ତାର, ମଞ୍ଜି, ଗୋଡ଼ି, ଭଙ୍ଗାପଥର, ଭଙ୍ଗାଇଟା, ଛିଣ୍ଡାକନା, କୁଟାକାଠି ଓ କାଠ-ପାତିଆ ଇତ୍ୟାଦି କେତେ ଦରକାରୀ ବେଦରକାରୀ ଜିନିଷ ଏଣେ ତେଣେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ଯୋଗୁଁ ଛୋଟବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଥରେ ଦି'ଥର ଘର ଭିତର ଓଳାଓଳି କରି ମଇଳାକୁ ଏକାଠି କରି ସୁବିଧା ଜାଗାରେ ରଖି ଦେବ । ଗୁଡ଼େ ମଇଳା ଜମିଗଲେ ତାହା ବାହାର କରି ନେଇ ଖତ ଗାଡ଼ିଆରେ ପକାଇବ ।

ଘରକୁ କେବଳ ଝାଡ଼ାଝାଡ଼ି ଓଳାଓଳି କରିଦେବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଘର ଭିତର ବାହାର କିପରି ମଇଳା ନ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ଉପାୟ କରିବା ଉଚିତ । ଘର ଭିତରେ ଜିନିଷ ପତ୍ର ସବୁ ସାଇତି ସଜାଡ଼ି ରଖିବ । ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ଯେଉଁ ଜିନିଷ ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ରଖିବାକୁ ସୁବିଧା ଥିବ ସେହିଠାରେ ରଖିବ । ତା' ହେଲେ ଘରଭିତର ମଇଳା ହେବା ବହୁ ପରିମାଣରେ କମିଯିବ । ଘରଭିତର ସଫା-ସଫିକାମ ସହଜ ଓ ସୁବିଧାରେ କରି ହେବ ।

ଶୀତଦିନେ ଓ ଖରାଦିନେ ଘର ଭିତରେ ଓ ବାହାରେ ପାଣି ଛିଞ୍ଚିଲେ ଧୂଳି କମିଯାଏ । ଘରଦ୍ୱାର ଲିପାପୋଛା କଲେ ମଧ୍ୟ ଧୂଳି ଦାଉରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ ।

ଓଳିଆଓଳି ମଇଳା ଅଗଣା, ବାଡ଼ି ବା ଦାଣ୍ଡରେ ଏଣେ ତେଣେ ପକାଇ ଦେଲେ ଧୂଳି ମଇଳା ବେଶି ହେବ । ତେଣୁ ମଇଳା ସବୁକୁ ଏକାଠି ଗାତରେ ପୋତିଦେବା ଉଚିତ ।



ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମା

ଅଗଣାରେ, ବାଡ଼ରେ ଏବଂ କେଉଁଠି କେଉଁଠି ଦାଣ୍ଡରେ ନାଳନର୍ଦ୍ଦମା ଥାଏ । ସେଥିରେ ପଚାସଢ଼ା ମଇଳା ଜମୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଭାରି କ୍ଷତିକାରକ । ଖରାପ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ପନିପରିବା, ପାଚିଲା ଫଳଚୋପା, ପଚାଫଳ, ମାଛକାତି, ଅନ୍ତ-ବୁଜୁଳା, କଳଜା, ଅଇଁଠାଖଲି ଓ ମଇଳାପାଣି ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଆବର୍ଜନା ନାଳନର୍ଦ୍ଦମାରେ ଜମିଥାଏ । ଘରପାଖ ବାଡ଼ରେ ଅଳିଆଗଦା, ଖାତଗାଡ଼ର ମଇଳା ଓ ଗୋବର ପଡ଼ି ସଢ଼ୁଥାଏ । ସେଥିରେ ମାଛି ବସି ଅଣ୍ଡା ଦିଅନ୍ତି । ସେଥିରୁ ଲଙ୍ଗୁଡ଼ା ପୋକ ବାହାରନ୍ତି । ଫଳରେ ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ପରିବେଶ ଦୂଷିତ ହେଲେ ଆମର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଦୂଷିତ

ହୋଇଯାଏ । ଆମକୁ ନାନାମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ହୁଏ । ଲୁଙ୍ଗୁଳା ପୋକ ସବୁ ମାଡ଼ି ପାଳଟି ଯା'ନ୍ତି ।

ଅଳୋଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଯଥା—ଅଇଁଠା ଭାତ, ଅଇଁଠା ତୋରାଣି ଇତ୍ୟାଦି ଗୃହ ପାଳିତ ପଶୁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ଫଳରେ ନାଳନର୍ଦ୍ଦମାରେ ଏଣେତେଣେ ପଚାସଢ଼ା ମଇଳାପଡ଼ି ଜମାହେବ ନାହିଁ । ବଳକା ପଚାସଢ଼ା ଅଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଖତଗାଡ଼ିଆରେ ପକାଇବ କିମ୍ବା ଗାତ ଖୋଳି ପୋତିଦେବ ।



ଘରେ ଗାଈଗୋରୁ ରଖିଥିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୁହାଳପୋଛି, ଗୁହାଳରେ ପଡ଼ିଥିବା ଅଖିଆ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଗୋବର ଗୋଟେଇ ନେଇ ଖତ ଗାଡ଼ିଆରେ ପକାଇବ । ଗୁହାଳ ପାଖରେ ଖତ ଗାଡ଼ିଆଟିଏ କରିବା ଭଲ । ଘରର ଅଗଣା, ନଳା ନର୍ଦ୍ଦମା ଓ ବାହାର ମଇଳା ଆବର୍ଜନା ସବୁ ଖତ ଗାତରେ ପକାଇବା ଉଚିତ ।

ଗୋବର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଇଳା ଭିଡ଼ିଆର ଭିତରେ ପଚିସଢ଼ି ଖତ ହୋଇଥିବ । ବର୍ଷ ଶେଷକୁ ଖତ ଗାଡ଼ିଆରୁ ଉତ୍ତମ ଧରଣର କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖତ ମିଳିବ ।

ଘର ବାହାର ସଫା ନ ରଖିଲେ ଘର ଭିତର ସଫା ରହିବ ନାହିଁ । ରହିବା ଘର ବାହାର ସଫାସଫି କାମ ହେଉନ୍ଥି ଘରେ ରହିବା ଲୋକଙ୍କର ଓ ସେମାନଙ୍କ ସାଇ ପଡ଼ିଶାଙ୍କର । ବାହାର ସଫା ରଖିବାରେ ସମସ୍ତେ ସହଯୋଗ କରିବା ଦରକାର । ସମସ୍ତେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ, ଘରମଇଳା ବାହାରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ବଡ଼ କ୍ଷତିକାରକ । ନିଜର କ୍ଷତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କ୍ଷତି ଘଟାଏ । ଏହା ଏକ ବଡ଼ ଖରାପକାମ ।

ସହରମାନଙ୍କରେ ସବୁଲୋକଙ୍କର ବାଡ଼ି ନ ଥାଏ । ସହରର ମୁନିସିପାଲ୍‌ଟି ତରଫରୁ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଗୋଲ ଗୋଲ ଟିଣ ରଖା ଯାଇଥାଏ । ସେଥିରେ ମଇଳା ପକାଯାଏ । ତାହାକୁ ତେଣୁ 'ଡଷ୍ଟବିନ୍' ବୋଲି କହନ୍ତି । ଘରବାଲାମାନେ ମଇଳା ଆଣି ସେଥିରେ ପକାନ୍ତି । ମେହେନ୍ତରମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ରାସ୍ତା ଖରିଦାନ୍ତି । ରାସ୍ତାର ମଇଳା ଓ 'ଡଷ୍ଟବିନ୍'ରେ ଥିବା ମଇଳାକୁ ସେମାନେ ମଇଳା ବୁହା ଗାଡ଼ିରେ ଉଠାଇନେଇ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଗାଡ଼ିଆରେ ପକାନ୍ତି । ଗାଡ଼ିଆରେ ମଇଳାକୁ ସେମାନେ ସଜାଡ଼ି ବସାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେଇ ମଇଳା ପଚିଗଲେ ଭଲ ଖତ ମିଳେ ।

ଘରେ ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଫାସଫି କାମରେ ଭାଗନେବା ଉଚିତ । ବାପା, ମା, ଦାଦା, ଖୁଡ଼ୀ, ବଡ଼ଭାଇ, ବଡ଼ ଭଉଣୀ, ଭାଉଜ ଆଦି ଘରର ବଡ଼ ମଣିଷମାନେ ସବୁ କାମ କରି, ପିଲାମାନଙ୍କୁ

ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ କାମରେ ଲଗାଇବା ଦରକାର । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସେହିପରି ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସଫେଇ କାମ ଇତ୍ୟାଦି ନିଜେ କରି ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇବା ଉଚିତ ।

ସଫେଇ କାମ କରିବାପରେ ହାତଗୋଡ଼ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ସଫା କରିଦେବ । ସାବୁନ ଲଗାଇ ଧୋଇଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ସାଧାରଣତଃ ଗାଧୋଇବା ଆଗରୁ ସଫାସଫି କାମ କରିବା ଉଚିତ । ସଫାସଫି କାମ ପରେ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଏବଂ ଲୁଗା-ପଟା ଧୋଇଲେ ସଫା ହୋଇଯାଏ । ମନ ଭଲଲାଗେ ଆରାମ ମିଳେ ।

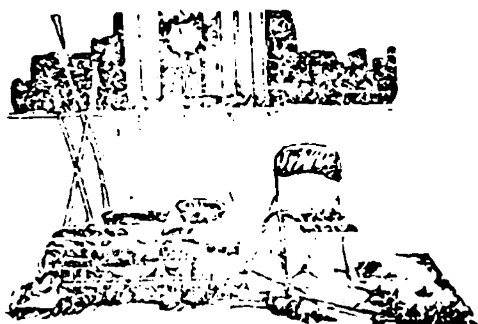


ଆଲୋକ

ମନୁଷ୍ୟ ଓ ସମସ୍ତ ଜୀବ ଜନ୍ତୁଙ୍କପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି, ପବନ ଓ ଆଲୋକ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ । ଅଳ୍ପ ହେଉକି ବେଶି ହେଉ ଏ ଗୁଡ଼ିକ ବିନା ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ବାୟୁବିନା ମଣିଷ ଅଳ୍ପକେ ମରିଯାଏ । ତେଣୁ ବାୟୁର ଅନ୍ୟ ନାମ ହେଉଛି ପ୍ରାଣ । ଜୀବନର ଅନ୍ୟନାମ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣ ।

ବାୟୁ ସ୍ଥିର ଥିଲେ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ବାୟୁ ବହିଲେ ତାକୁ ପବନ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ବହିଲେ ଭଲ । ସୁଲୁସୁଲିଆ

ପବନ ଦେହକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ମନକୁ ଖୁସି କରିଦିଏ । ସେଥିରୁ ଆରାମ ମିଳେ । ଅତିବେଶି ବା ଖୁବ୍ ଜୋର୍‌ରେ ପବନ ବହିଲେ ଝଡ଼ ହେଲା ବୋଲି ଆମେ କହୁ । ଏହା ବଡ଼ କ୍ଷତିକାରକ । ଏଥିରେ ଘରଦ୍ୱାର ଭାଙ୍ଗି ଯାଏ । ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ଉପୁଡ଼ି ପଡ଼େ । ତେବେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଯୋଗୁଁ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଜମିଥିବା ବହୁ ପ୍ରକାରର ମଇଳା ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ । ସଫା ବି ହୋଇଯାଏ ।



ଆମପାଇଁ ଆଲୋକ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ସବୁ ଆଲୁଅ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ବେଶି ଆଲୁଅରେ ଆଖି ଝଲସି ଯାଏ । ଭଲଭାବେ ଦେଖି ହୁଏ ନାହିଁ । କିଛି ସମୟପାଇଁ ସବୁ ଅନ୍ଧାର ହୋଇଯିବା ପରି ଜଣାପଡ଼େ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଅତିଅଳ୍ପ ଆଲୋକରେ ଲେଖା ପଢ଼ା କରିବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକରେ ଲେଖାପଢ଼ା କଲେ କିମ୍ବା ସିଲେଇ ପରି ସରୁକାମ କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତା'ହେଲେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଚଷମା ଲଗାଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆଲୋକ ସଙ୍ଗେ ତାତି ଓ ତାତି ସଙ୍ଗେ ଆଲୋକ ମିଶି ରହିଥାଏ । ଆରାମରେ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଆମ

ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ବା ଦେହ ସହିଲା ପରି ତାପ ଲୋଡା ହୋଇଥାଏ । ତାପ କମିଗଲେ ଦେହକୁ ଶୀତ ଲାଗେ । ତାପ ବଢ଼ିଗଲେ ଦେହକୁ ଗରମ ହୁଏ । ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଖରା ଦିନର ପ୍ରଚଣ୍ଡ ଖରାରେ ଲୋକେ ହନ୍ତସନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ।

ଅତି ବେଶି ଅନ୍ଧୁଅ, ଅତି ବେଶି ଖରା, ବର୍ଷା, ଝଡ଼ ତୋଫାନରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମଣିଷ ଘରଭିତର ରହେ । ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ଘରେ ଦୁଆର କବାଟ ଲଗାଏ । ସୁବିଧାରେ ଘର ଭିତରକୁ ପବନ ଚଳାଚଳ ହେବା ପାଇଁ ଘର କାନ୍ଥରେ ମୁହାଁମୁହିଁ କରି ଝରକା ବସାଏ । କାକର, ଅଣ୍ଡାପବନ ଓ ତାତିଲା ଝାଞ୍ଜି ପବନ ଘର ଭିତରକୁ ନ ଆସିବା ପାଇଁ ଦୁଆର ଝରକାରେ କବାଟ ଲଗାହୁଏ । କବାଟ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ପବନ ଓ ଆଲୋକ ଘର ଭିତରେ ପଶିପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଘର ଭିତରର ଗରମ ବଢ଼ିଯାଏ । ସେଇ ଘର ଭିତରେ ରହିଲେ ଉଜୁନ୍ତର ଲାଗେ । ତେଣୁ ଦୁଆର ଝରକା ବନ୍ଦ ନ କରି ସେଥିରେ କନାପରଦା, ବେଣାଚେର ପରଦା ଓ ବାଉଁଶପାତିଆ ଶକ ଟଙ୍ଗାଇବା ଭଲ । ବେଣାଚେର ପରଦା ଓ ବାଉଁଶପାତିଆ ଶକରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ସିଞ୍ଚିଲେ ତାହା ଓଦା ରହେ । ପବନ ସେଇ ଦୁଆର ଝରକା ବାଟେ ଘର ଭିତରକୁ ପଶିଲେ ଅଳ୍ପ ଅଣ୍ଡାଲାଗେ । ଘର ଭିତର ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡାରହେ । ତେଣୁ ସେଇ ଘର ଭିତରେ ରହିଲେ ଆରାମ ମିଳେ । ଘର ଭିତରେ ବିଜୁଳି ପଙ୍ଖା ଚଳାଇଲେ ଗରମ ଦିନେ ଆରାମ ଲାଗେ । ବିଜୁଳି ପଙ୍ଖା ନ ଥିଲେ ହାତ ବିଞ୍ଚଣା ଓ ଟଣା ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଅତି ବେଶି ଶୀତ ହେଉଥିଲେ ରାତିରେ ଲୋକେ ଘରର ଦୁଆର ଝରକା ସବୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ଘର ଭିତରେ ଉହ୍ମେଇ ଜାଳି ରଖନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଘରର ବାୟୁ ଭାରି ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଘର ଭିତରେ ବିଷାକ୍ତ ବାୟୁ ଜମେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଂଘାତିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଘଟେ । ଏପରି ମାରାତ୍ମକ ଦୁର୍ଘଟଣା ନ ଘଟିବାପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଘର ଛୋଟ ହେଉ ବା ବଡ଼ ହେଉ, ଘରେ ସବୁବେଳେ ଅବାଧ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ଆଲୋକପାତର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରହିବା ଘରେ, ଶୋଇବା ଘରେ, ସ୍କୁଲ ଘରେ ଓ ଛୋଟ ବଡ଼ କଳ କାରଖାନାମାନଙ୍କରେ ଝରକା ରଖିବା ଉଚିତ । ଘରର ଦୁଆର ଓ ଝରକା ଉପରକୁ କାନ୍ଥରେ ବଡ଼ ବଡ଼ କଣା ରଖାଯାଏ । କବାଟ ସବୁ ବନ୍ଦ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି କଣାବାଟେ ବାୟୁ ଯା'ଆସ କରିପାରେ । ଏହି କଣାଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ ଛାତ ତଳେ ଥିବାରୁ ବାହାର ପବନ ଉପରେ ଉପରେ ଚାଲିଯାଏ । ତା' ସହିତ ଘର ଭିତରେ ଜମିଥିବା ଦୂଷିତ ପବନକୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ବାହାରେ ତାତି ପବନ କି ଥଣ୍ଡା ପବନ ଘରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ଲାଗେ ନାହିଁ ।



ପାଣି

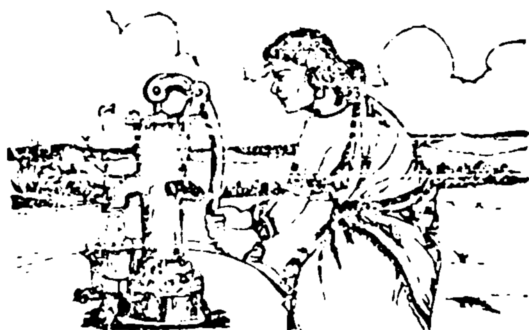
ପାଣି ପିଇବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । କାରଣ ପାଣି ବିନା ଦେହର କାମସବୁ ଅଚଳ ହୋଇପଡ଼େ । ପାଣିଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସଫା ହୁଏ । ଦେହର ମଇଳା, ଦେହର ସମସ୍ତ କଳୁଷ ଧୋଇଧାଇ ହୋଇ ସଫା ହୋଇଯାଏ । ସବୁ ମଇଳା ଝାଳ, ମଳ, ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ଦେହ ଭିତରୁ ବାହାରି ଯାଏ । ଯେତିକି ପରିମାଣର ପାଣି ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ, ଅନ୍ତତଃ ସେତିକି ପରିମାଣର ପାଣି ଦେହ ଭିତରକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ଆମର ନିର୍ମଳ ପାନୀୟ ଜଳ ଦରକାର ପଡ଼େ । କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଧୂଳି ମଇଳା ଯେପରି ଆମର ପିଇବା ପାଣିରେ ନ ପଡେ ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ତତ୍ପର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ସବୁବେଳେ ମଇଳା ନ ଥିବା ବିଶୁଦ୍ଧ ନିର୍ମଳ ଜଳ ପାନ କରିବା ଉଚିତ । ସମସ୍ତେ ଯେପରି ନିର୍ମଳ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଆମେ ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ ।

ନିର୍ମଳ ଜଳ ଯୋଗାଡ଼ କରିବା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଏକ ମୂଳ ଉପାୟ । ମଇଳା ପାଣି ପିଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ । ବହୁତ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ।

ପିଇବା ପାଣିକୁ ନିର୍ମଳ ରଖିବା ଏବଂ ମଇଳା କରାଇ ନଦେବା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପିଇବା ପାଣିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବହୁତ ଉପାୟ ଓ କୌଶଳ ଖୋଜା ହୋଇଛି । କେଉଁଠାରେ

ପାନୀୟ ଜଳ ମିଳେ, ତାହା କିପରି ସଂଗ୍ରହ କରାଯାଏ, ଘରକୁ ଆଣି କିପରି ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଏସବୁ କଥା ଆମେ ସମସ୍ତେ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

ବର୍ଷାଜଳ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଓ ଅତି ନିର୍ମଳ । ତେବେ ସବୁଦିନେ ତ ବର୍ଷା ହୁଏ ନାହିଁ । ବର୍ଷାଜଳକୁ ଜଳଭଣ୍ଡାର କରି ରଖିବା ମଧ୍ୟ ସହଜ ନୁହେଁ । କେତେକ ଜାଗାରେ ଜଳଭଣ୍ଡାର କରାଯାଇଛି । ସେଥିରୁ ସବୁଠୁ ଭଲ ପିଇବା ପାଣି ମିଳେ ।



କୂଅ ମାମୁଲି ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ପିଇବା ପାଇଁ ଭଲ ନିର୍ମଳ ପାଣି ମିଳେ । କୂଅ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି । ବର୍ଷାପାଣି ମାଟି ଉପରେ ଗଡ଼ାଣିଆ ସ୍ଥାନକୁ ବୋହି-ଯାଏ । ବୋହିଗଲାବେଳେ ମଇଳା ସବୁ ନେଇଯାଏ । ଫଳରେ ପାଣି ମଇଳା ହୋଇଯାଏ ।

ବର୍ଷାପାଣି ମଧ୍ୟ ମାଟିର ଗଭୀର ସ୍ତରକୁ ଭେଦିଯାଏ । ମାଟିର ତଳ ସ୍ତର ଗଡ଼ାଣିଆ ହୋଇଥିବାରୁ ମାଟିତଳେ ପାଣି

ଗଡ଼ାଣିଅଟେ ଗଡ଼ିଯାଏ । ମାଟି ଭେଦିଲାବେଳେ ପାଣି ଛାଣି ହୋଇଯାଏ । ସେଥିରେ ସଫା ହୋଇ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ । ଗଭୀର କରି କୂଅ ଖୋଳିଲେ ଏହି ନିର୍ମଳ ଜଳ ମିଳେ । ସେଥିପାଇଁ କୂଅ ପାଣି ନିର୍ମଳ ଦିଶେ । କୂଅପାଣିକୁ କିନ୍ତୁ ନିର୍ମଳ ରଖିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତେଣୁ କୂଅପାଣିର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇ କୂଅକୁ ଗଭୀର କରି ଖୋଳିବାକୁ ହେବ । ଗଭୀର କୂଅର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

କୂଅର ମୁହଁବାଟେ ଓ ଉପର କଡ଼ ବାଟେ ମଇଳା ପାଣି ପଶିଯିବାର ଆଶଙ୍କାଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୂଅ ଭିତର କଡ଼ର ଉପର ଅଂଶ ଜମି ପତନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ହାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଇଟା ବା ପଥର ସିମେଣ୍ଟ ଯୋଡ଼େଇ କାମ ଦରକାର । ସେହିପରି କୂଅ ମୁହ ମଧ୍ୟ ବାନ୍ଧିବାକୁ ହେବ । କୂଅ ଚାରିପାଖେ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ାଣିଆ ଚାନ୍ଦିନୀ କରିବା ଦରକାର । କୂଅ ମୁହଁରେ ଚାନ୍ଦିନୀ ଉପରେ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ମିଟର ଉଚ୍ଚର ଶୋବାରଣ ବା ପାରାପେଟ ଗଢ଼ିଦେବା ଭଲ । ଚାନ୍ଦିନୀର ଉପରେ ପଡ଼ିଯାଉଥିବା ପାଣି କୂଅର ଦୂରକୁ ଚାଲିଯିବା ପାଇଁ ସିମେଣ୍ଟ ନଳା ଗଢ଼ିଦେବା ଉଚିତ ।

କୂଅର ଛଅ ମିଟର ଭିତରେ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଲୁଗାପଟା ମଧ୍ୟ ସଫା କରିବା ଅନୁଚିତ । ବାସନ କୁସନ ମାଜିବା ନିଷେଧ ।

ଗୁହାଳ, ଖତଗାଡ଼ ଓ ପାଇଖାନା ଇତ୍ୟାଦି କୂଅଠାରୁ

ଦୂରରେ କରିବ । କୂଅ ପାଖରେ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା କରିବା ଅନୁଚିତ । ତା' ହେଲେ କୂଅରୁ ନିର୍ମଳ ପାନୀୟଜଳ ପାଇହେବ ।

ଲୋକମାନେ ନିଜ ନିଜ ଦଉଡ଼ି ଆଣି, ନିଜ ନିଜର ବାଲ୍‌ଟି, ଗରା, ମାଠିଆ ଓ କଳସୀ ପ୍ରଭୃତି କୂଅରୁ ପାଣି କାଢ଼ିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ତାହାକଲେ କୂଅ ପାଣି ମଇଳା ହୋଇଯାଏ । ପାଣି କାଢ଼ି ନେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଘର ମଇଳା ହୋଇ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନଙ୍କ ଘରେ କାହାର ଡ଼ାଆଁ ରୋଗ କି କାହାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଥିଲେ ଜଳ ସହିତ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଆସି କୂଅ ପାଣିରେ ମିଶିବ । ଫଳରେ ସୁରକ୍ଷିତ ପାନୀୟ କୂପଜଳ ଦୂଷିତ ହେବ । ରୋଗ ବ୍ୟାପିବ । ଏପରି ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଭଲ କି ନିରାପଦ ଉପାୟ ହେଲା କୂଅରେ ପମ୍ପ ବସାଇ କେବଳ ପମ୍ପ ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣିବାହାର କରିବା । ତାହା ହୋଇ ନ ପାରିଲେ କୂଅରେ ଖାଇବା ଅରଟଯନ୍ତ୍ର ଲଗାଇ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟି ଝୁଲାଇ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା ଭଲ । ଦଉଡ଼ିର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ବାଲ୍‌ଟି ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବ । ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡଟି ପାରାପେଟ୍‌ରେ ଲଗା ଯାଇଥିବା ଲୁହାକଡ଼ାରେ ବନ୍ଧା ହୋଇଥିବ । ଦଉଡ଼ି ବଦଳରେ ଲୁହାଶିଙ୍କୁଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆହୁରି ଭଲ ।



କୂଅ ପୋଖରୀ ନଈ

ପୋଖରୀ, ବନ୍ଧ, ନଈ, ନାଳ ଓ ହ୍ରଦ ଇତ୍ୟାଦିର ପାଣିକୁ ସଫା ରଖିବା ଅତି କଷ୍ଟ । ଏପରିକି ଅସମ୍ଭବ ମଧ୍ୟ । ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଆଖିକୁ ଯେତେ ନିର୍ମଳ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ପାଣିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଦୃଶ୍ୟ ମଇଳା ଓ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଥିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । କୂଅ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ ଜଳ ଯୋଗାଣ ନଥିବା ବହୁତ ଜାଗାରେ ଲୋକେ ଏହିଭଳି ପାଣିକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ପିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ।

ଏପରିସ୍ଥଳେ କେତୋଟି ବିଷୟରେ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ । ତା ହେଲେ ନିରାପଦରେ ନିର୍ମଳ ଜଳ ମିଳିପାରିବ । ଯେଉଁ ପୋଖରୀରୁ ବା ବନ୍ଧରୁ ପାନୀୟ ଜଳ ନିଆଯିବ । ତାହାର ସୁରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ପୋଖରୀ ବା ବନ୍ଧର ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ମଝିରେ ମଝିରେ ସେଥିରୁ ପଙ୍କ କାଢ଼ିନେଇ ମରାମତି କରିଦେବା ଦରକାର । ପୋଖରୀ ଚାରିପାଖେ ମାଟି ବନ୍ଧ ଥିବା ଦରକାର । ବର୍ଷା ବେଳେ ମାଟି ଉପରେ ବୋହିଯାଉଥିବା ପାଣି ଯେପରି ଜଳାଶ୍ରୟରେ ସିଧାସଳଖ ନ ପଶେ ସେଥିପ୍ରତି ଉପାୟ କରିବାକୁ ହେବ । କେବଳ ଝର ପାଣିରେ ଜଳାଶ୍ରୟ ଭରିଯିବା ଉଚିତ । ଜଳାଶ୍ରୟ ନିକଟରେ ଗୁହାଳ, ଖତଗାଡ଼ କି ପାଇଖାନା ରହିବ ନାହିଁ । କେହି ସେଥିରେ ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ କି ଲୁଗାପଟା ସଫାସଫି

କାଟିବେ ନାହିଁ । ଗୋରୁ ଗାଈଙ୍କି ଗାଧୋଇ ଦେବେ ନାହିଁ । ସମ୍ଭବ-ସ୍ଥଳେ ସେଇ ଜଳାଶୟକୁ ଜଣେ ଜଗୁଆଳୀ ଜଗ ରହିବେ । ଅଲଗା କରି ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଘାଟ ଭିତରେ ପାଣି ନେଇ ନେବାକୁ ହେବ । ତେବେ ମଧ୍ୟ ପୋଖରୀ କି ବନ୍ଧ ପାଣିକୁ ନିରାପଦ ବୋଲି କହିହେବ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟକିଛି ଉପାୟ ନ ପାଇ ପୋଖରୀ, ନଈ, ନାଳ ଓ ହ୍ରଦ ପାଣି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼ୁଥିଲେ, ସେଇ ପାଣିକି ଘରେ କିଛି ସମୟ, ପାତ୍ରରେ ରଖିଦେଲେ ତାହା ଟିକେ ସଫା ହୋଇ-ଯାଏ । ଓ୍ରି ମଇଳା ଜିନିଷ ତଳେ ବସିଯାଏ । ଉପର ସଫା ଦେଖା ଯାଉଥିବା ପାଣିକି ଛାଣିଦେଲେ ତାହା ଅଧିକ ସଫା ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେତେକ ସହଜ, ସରଳଯନ୍ତ୍ର ଓ ଉପାୟ ଅଛନ୍ତି । ପାଣିରେ ଥିବା ରୋଗଜୀବାଣୁ ମରିଯାଆନ୍ତି । ଜଳ ପରିଷ୍କାର ବିଶେଧନ ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ନିରାପଦ ଜଳରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଜଳ ବିଶୋଧନ ଔଷଧ ବଟିକା ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ମିଳେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ତାହା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଉଚିତ ।

ସବୁଠୁ ଭଲ ନିରାପଦ ଉପାୟ ହେଉଛି ପାଣିକୁ ନିଆଁରେ ଫୁଟାଇ ଦେବା । ତାହା କଲେ ସେଥିରୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି । ଜାଳେଣୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ଯୋଗୁଁ ଏହାକରିବା ସବୁଠି ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠି ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ପାଣିକି ଫୁଟାଇ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବା ଭଲ ।

ମୁହଁରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଥିବା ନିର୍ମଳ ପାତ୍ରରେ ପିଇବା ପାଣି ସଂଗ୍ରହକରି ଢାଙ୍କୁଣୀ ଘୋଡ଼ାଇ ଆଣିବା ଦରକାର । ସେହି

ପାତ୍ରରେ ହେଉକି ଅନ୍ୟ ନିର୍ମଳ ପାତ୍ରରେ ହେଉ, ପିଇବା ପାଣି ରଖି ପାତ୍ରଟିକୁ ଘରର ଏକ ଅଲଗା ନିର୍ମଳ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବ । ଘରେ ଏକ ଅଲଗା ପାନୀୟ ଜଳପାତ୍ର ରଖିବା ଉଚିତ । ସେହି ପାତ୍ରର ମୁହଁ ବଡ଼ହୋଇଥିବ । ତାହାହେଲେ ଜଳପାତ୍ରର ଭିତରକୁ ସମୟେ ସମୟେ ଭଲକରି ମଜାମଜି ସଫାସଫି କରିହେବ । ପାତ୍ର ଭିତର ମଜାମଜ ସଫାସଫି କଲାପରେ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବ । ତହିଁରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଛାଙ୍କୁଣୀର ବ୍ୟବହାର ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଛାଙ୍କୁଣୀଟି ସବୁବେଳେ ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପାତ୍ର ଭିତରେ ଯେ କୌଣସି ପାତ୍ର ବୁଡ଼ାଯିବ ନାହିଁ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଲମ୍ବା ହତା ଲଗା ପଲାଟିଏ ଜଳପାତ୍ର ଭିତରେ ବୁଡ଼ାଇବା ଭଲ । ସେହି ପଲା ହତାର ଉପର ମୁଣ୍ଡ ପ୍ରାୟ ବଙ୍କା ହୋଇଥିବ । ସେହି ବଙ୍କା ଅଂଶଦ୍ୱାରା ପଲାଟିକୁ ଜଳପାତ୍ର ଉପରେ ଲଟକାଇ ରଖିହେବ । ଏହିପଲାରେ କେବଳ ଜଳ କଢ଼ାଯିବ । ଏହି ପଲାକୁ ସମୟ ସମୟରେ ସଫା କରିଦେବ । ଏହି ପଲା ଆଲୁମିନିୟମରେ ତିଆରି ହୋଇ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହୁଏ ।

———

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ

ରାନ୍ଧିବାମାତ୍ରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଭଲ । କାରଣ ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟରୁ ରୋଗଜୀବାଣୁ ମରିଯାନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ରାନ୍ଧିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜାଲୁଜ କରି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ତା' ନ ହେଲେ ସେଥିରେ ମଇଳା ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଅନେକ ଜୀବଜନ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଖାଇଯାନ୍ତି । ନଷ୍ଟକରି ପକାନ୍ତି । ମାଛି ବହୁତ ମାରାତ୍ମକ ବୋଲି ଆମେ ଜାଣୁ । ମାଛି ମଳମୂତ୍ରରେ ବସି ସେଥିରୁ ମଇଳା ଓ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଆଣି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଛାଡ଼ି ଦିଏ । ଫଳରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଅସନା ହୋଇଯାଏ । ଆମେ ତାହା ଖାଇଲେ ଆମକୁ ରୋଗ ହୁଏ । ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲେ ଆମେ ଅକାଳ ମରଣକୁ ବରଣ କରୁ ।



ଅସରପା, ମୂଷା, ବଗୁଡ଼ି, ଛୁଚୁନ୍ଦ୍ରା ଓ କୁକୁର ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବଜନ୍ତୁ ବେଳଉଣ୍ଡି ଆମ ଉପରେ ଦାଉସାଧନ୍ତି । ଏମାନେ ଆମ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯାହା ଖାଆନ୍ତି ତ ଖାଆନ୍ତି, ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଆଣି ଆମ

ଖାଦ୍ୟରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଜୀବାଣୁ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ଆମକୁ ରୋଗ-ଧରେ । ତେଣୁ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ଭଲକରି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ରଖା ହୋଇଥିବ, ସେହି ଘରର ଝରକା କବାଟ ବନ୍ଦ କରି ରଖିବା ଭଲ ।

ହାଟ ବଜାର, ଜାନିଯାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଜିଲାପି, ମିଠେଇ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ରଙ୍ଗ ଦିଆହୋଇ ଗରାଖମାନଙ୍କ ମନ ଭୁଲାଇବା ଭଳି କରାଯାଇଥାଏ । ଧୂଳିମଳି ଉଡ଼ିବାରୁ ସେହି ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶି ଯାଏ । ଫଳରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ସେସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଆମେ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ । ତା' ନ ହେଲେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଆମେ ରୋଗରେ ପଡ଼ିବା । ଧୂଳି ଓ ମାଛି ଯୋଗୁଁ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦୂଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଖୋଲା ଖୋଲି ଘରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ହାତ ବାଜିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବାବେଳେ, ତିଆରି କଲାବେଳେ ରଖାରଖି ଓ ସଜା ସଜି କରିବାବେଳେ ସେଥିରେ ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଛିଙ୍କ ଓ କାଶ ଦ୍ୱାରା ରୋଗଜୀବାଣୁ ଆସି ଖାଦ୍ୟରେ ଜମି-ଯାଇଥିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆମ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇଉଠେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ନିକଟରେ ଫେରିବାଲାମାନେ କେତେ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଆଣି ବିକ୍ରୀ କରନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ତାହା କିଣି ଖାଆନ୍ତି । ଏହା କଦାପି ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ଚାଙ୍ଗୁଣୀ ଦଅ ପାଏରେ ପିଲମାନେ ନିଜ ନିଜ ଘରୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଆଣି ସ୍କୁଲରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ତାହାହେଲେ ସେମାନେ ଅନେକ ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିବ ।

ସବୁବେଳେ ହାତ ଧୋଇ ଖାଇବ ଓ ଖାଇସାରି ହାତ ଧୋଇବ । ଏହା ହେଉଛି ସଦାଚାର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ସଫାସଫି କାମକୁ ଅସନା କି ନୀଚ କାମ ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ନ କରି ଚାଲିଯିବାଟା ନିତାନ୍ତ ଖରାପ କଥା ।

ସଫାସଫି କାମ ହେଉଛି ସମସ୍ତଙ୍କର କାମ । ଏକଥା ସମସ୍ତେ ବୁଝି ରଖିବା ଉଚିତ । କି ପିଲା, କି ବୁଢ଼ା, କି ପୁଅ, କି ଝିଅ ସମସ୍ତେ ସଫେଇ କାମରେ ଲାଗିନେବା ଉଚିତ । ଜାତିଭେଦ ବର୍ଣ୍ଣଭେଦ, ଧନୀ ଗରିବ କି ଉଚ୍ଚନୀଚ ଭେଦଭାବ ସଫେଇ କାମରେ ରହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସଫା ରହିଲେ ମନ ଖୁସିରହିବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ନିରୋଗ ସମାଜ ଗଢ଼ିହେବ । ସମସ୍ତେ ସେଥିରେ ଭଲରେ ରହିବେ ।



ସୁସ୍ଥ ଶରୀର

ଦେହ ଭଲ ଥିଲେ ସବୁ ଭଲ । ତାଲୁଠାରୁ ତଳପାଯାଏ ଦେହର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିଜ ନିଜ କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରି ଚାଲିଥିଲେ ସବୁକଥା ଭଲ । ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଖେଳାଖେଳି କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ବଢ଼େ । ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ମନଲାଗେ । ସବୁ ଭଲରେ ଭଲରେ ଚାଲିଥାଏ । ମନ ମଧ୍ୟ ଖୁସି ଥାଏ ।

ଅନ୍ୟସବୁ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆମର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କାମ ବହୁତ । ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା, ଖାଇବା, ପିଇବା, ଝାଡ଼ା ଫେରିବା, ପରିସ୍ରା କରିବା, ଶୁଣିବା, ଦେଖିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ଚାଖିବା, ଥଣ୍ଡା ଗରମ ଅନୁଭବ କରିବା, କଥା କହିବା, ହାତରେ ଧରାଧରି କରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ଚାଲିବା, ଏହିପରି କେତେ କାମ ଆମର ସବୁବେଳେ ଚାଲିଥାଏ । ଆମ ନିଜ ବଳରେ ଆମର ସବୁକାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲିଥିଲେ ସବୁ ଭଲ । ସବୁ ଖୁସିବାସି । ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ।

ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଭଲ ଖିଆପିଆ ସାଙ୍ଗକୁ ନିର୍ମଳ ଖୋଲା ପବନ, ବ୍ୟାୟାମ, ଆରାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ

ଟାଙ୍କଣୀ ଦଆ ପାଏରେ ପିଲାମାନେ ନିଜ ନିଜ ଘରୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଆଣି ସ୍କୁଲରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ତାହାହେଲେ ସେମାନେ ଅନେକ ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ । ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିବ ।

ସବୁବେଳେ ହାତ ଧୋଇ ଖାଇବ ଓ ଖାଇସାରି ହାତ ଧୋଇବ । ଏହା ହେଉଛି ସଦାଚାର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ସଫାସଫି କାମକୁ ଅସନା କି ନୀଚ କାମ ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ନ କରି ପଳାଇଯିବାଟା ନିତାନ୍ତ ଖରାପ କଥା ।

ସଫାସଫି କାମ ହେଉଛି ସମସ୍ତଙ୍କର କାମ । ଏକଥା ସମସ୍ତେ ବୁଝିବା ଉଚିତ । କି ପିଲା, କି ବୁଢ଼ା, କି ଝିଅ, କି ପୁଅ ସମସ୍ତେ ସଫେଇ କାମରେ ଲାଗିଯିବା ଉଚିତ । ଜାତିଭେଦ ବର୍ଣ୍ଣଭେଦ, ଧନୀ ଗରିବ କି ଉଚ୍ଚନୀଚ ଭେଦଭାବ ସଫେଇ କାମରେ ରହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସଫା ରହିଲେ ମନ ଖୁସିରହିବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ନିରୋଗ ସମାଜ ଗଢ଼ି-ହେବ । ସମସ୍ତେ ସେଥିରେ ଭଲରେ ରହିବେ ।



ସୁସ୍ଥ ଶରୀର

ଦେହ ଭଲ ଥିଲେ ସବୁ ଭଲ । ତାଳୁଠାରୁ ତଳପାଯାଏ ଦେହର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିଜ ନିଜ କାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ କରି ଚାଲିଥିଲେ ସବୁକଥା ଭଲ । ସାଙ୍ଗ-ସାଥୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଖେଳାଖେଳି କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ବଢ଼େ । ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ମନ-ଲାଗେ । ସବୁ ଭଲରେ ଭଲରେ ଚାଲିଥାଏ । ମନ ମଧ୍ୟ ଖୁସି ଥାଏ ।

ଅନ୍ୟସବୁ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆମର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ କାମ ବହୁତ । ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା, ଖାଇବା, ପିଇବା, ଝାଡ଼ା ଫେରିବା, ପରିସ୍ରା କରିବା, ଶୁଣିବା, ଦେଖିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ଚାଖିବା, ଥଣ୍ଡା ଗରମ ଅନୁଭବ କରିବା, କଥା କହିବା, ହାତରେ ଧରାଧରି କରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ଚାଲିବା, ଏହିପରି କେତେ କାମ ଆମର ସବୁବେଳେ ଚାଲିଥାଏ । ଆମ ନିଜ ବଳରେ ଆମର ସବୁକାମ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚାଲିଥିଲେ ସବୁ ଭଲ । ସବୁ ଖୁସିବାସି । ଏହା ହିଁ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ।

ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଭଲ ଖିଆପିଆ ସାଙ୍ଗକୁ ନିର୍ମଳ ଖୋଲା ପବନ, ବ୍ୟାୟାମ, ଆରାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ

ନେତ୍ରା । ଏଥିପାଇଁ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ବହୁ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ଓ ଅନୁଭବ ଦରକାର । ଆମ ଆଖ ପାଖରେ ବହୁତ ଭଲ ଜିନିଷ ରହିଛି । ସେଥିରୁ ଆମେ ନାନା ଉପକାର ପାଇଥାଉଁ । ଅନେକ ଖରାପ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଆଖପାଖରେ ଥାଇ ଖରାପ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଆମର ଅନେକ କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ।



ଅତି ବେଶି ଖରା, ଶୀତ, ବର୍ଷା, ମଇଳାମଇଳି, ଆବର୍ଜନା, କେତେ ଛୋଟ ବଡ଼ ଜୀବଜନ୍ତୁ, ଦେଖା ଅଦେଖା ଜୀବ, ଜିନିଷପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଆମ ଆଖ ପାଖରେ ଥାଇ ଆମ ଉପରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ଚାପ ପକାନ୍ତି । ଆମର ଦେହ ମନ ଜୀବନର ସବୁ ଚାପ ଧକ୍କା ସହି ସମ୍ଭାଳି ରହିଛି । ଆମର ପିନ୍ଧା ଲୁଗାପଟା ଓ ଘରଦ୍ୱାର ଦେହକୁ ଆମର ରକ୍ଷା କରେ । ଆମର ପିନ୍ଧା ଲୁଗାପଟା, ପୋଷାକପତ୍ର, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ, ରହିବା ଘର ଏବଂ ଆଖପାଖ

ଇତ୍ୟାଦି ସଫାସୁତୁରା ରହିଲେ ରୋଗ ଦାଉରୁ ଅନେକ ବହୁତେ ଆମକୁ ରକ୍ଷା କରେ । କିନ୍ତୁ କେବେ ମଧ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଅସମ୍ଭାଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଜଗିରଖି ଚଳିବା ଉଚିତ ।

ଆମର ଦେହ ମନ ଯଦି ବାହାରର ଦାଉ ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରେ ତା' ହେଲେ ହେବା କାମ ବିଗିଡ଼ିଯାଏ । ଭଲରେ ମନ୍ଦ ହୁଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ ଘଟେ । ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଆମଠି ଦେଖାଦିଏ । ଦେହ ମନ ଭଲ ନ ରହିଲେ କିଛି ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ । ସବୁ କିଛି ଖରାପ ଲାଗେ ।

ମଇଳା ମଇଳ କଥା ଦେଖାଯାଉ । ଲେଖିବା କାଳି ପହାଇ ବୋତଲରେ, ଦୁଆତରେ ଓ ଝରକଲମରେ ରଖା ହୋଇଥାଏ । କଲମକୁ କାଳିରେ ବୁଡାଇଲେ କାଳି କଲମରେ ଆସ ରହିଯାଏ । କଲମ ନେଇ କାଗଜରେ ଲେଖାଲେଖି କରିହୁଏ । ବୋତଲ, ଦୁଆତ ଓ କଲମ ଇତ୍ୟାଦି ହେଉଛି କାଳିର ପାତ୍ର । କାଳିପାତ୍ରରେ ରଖିଲେ ଭଲ । କାଗଜରେ ଲେଖିଲେ ଲେଖିହୁଏ । ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଏ । ପାଣି କାଳିଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ର ଅଙ୍କାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସେହି କାଳି ଏଣେ ତେଣେ ପଡ଼ିଲେ ଅସନା ଅସୁନ୍ଦର ଦିଶେ । ଲୁଗାପଟା ଓ ମୁହଁ ହାତରେ କାଳି ଲାଗିଲେ ଅସନା ଦେଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ହିଁ ମଇଳା କହନ୍ତି ।

କଜଳକଲା ଆଖିରେ ଲଗାଯାଏ । ଆଖିକି ତାହା ମାନେ, ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ । କିନ୍ତୁ ତାହା ମୁହଁରେ କି ଦେହରେ ଏଣେତେଣେ ବୋଳିଲେ ଅସୁନ୍ଦର ଅପରିଷ୍କାର ଦିଶେ । ଏହାକୁ ମଇଳା କୁହାଯାଏ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀ

ବିଲରେ ମାଟିଢେଲା ଓ ଧୂଳି ଥାଏ । ଖତଗାଡ଼ରେ ଗୋବର ପଡ଼ି ଜମାହୁଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବର୍ଜନା ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଜମା କରାଯାଏ । ଆବର୍ଜନା ଉପରେ କେଉଁଠି କେଉଁଠି ମାଟିଘୋଡ଼ାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ଖତ ହୋଇ କୃଷି କାମରେ ଲାଗେ । ବିଲରେ ଦେଲେ ଭଲ ଫସଲ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ରହିବା ଘରେ ଏଣେ ତେଣେ ମାଟିଢେଲା, ଧୂଳି, ଗୋବର, ଆବର୍ଜନା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷ ପଡ଼ିଲେ ମଇଳା ହୁଏ ।



ମାଟିକି ଗୋବର ପାଣିରେ ଗୋଳି ଘରଦ୍ୱାର ଲିପାଯାଏ । ତା'ହେଲେ ଘର ସଫାହୁଏ । ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ । ମାଟି, ଧୂଳି ଓ ଗୋବର ଇତ୍ୟାଦି ଆମ ଦେହ ଓ ଲୁଗାପଟାରେ ଲାଗିଲେ ଅସନା ଅସୁନ୍ଦର ଅପରିଷ୍କାର ଦିଶେ । ପାଉଁଶ ହେଉଛି ମଇଳା ଜିନିଷ । ମଇଳା ପାଉଁଶରେ କିନ୍ତୁ ଲୁଗାପଟା ସଫା କରାଯାଏ । ଶୁଖିଲା

କଦଳୀ ଗଛକୁ ପୋଡ଼ିଲେ ଯେଉଁ ପାଉଁଶ ମିଳେ ତାହାକୁ 'ଖାର' ଭଳି ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା କାମରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପାଉଁଶରେ ବାସନକୁସନ ମଧ୍ୟ ମାଜି ସଫା କରା-ଯାଏ । ମଜାହେଲେ ବାସନ ସବୁ ନିର୍ମଳ ଓ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଦେଖାଯାଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପରି ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଜୀବଜନ୍ତୁମାନେ ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରି ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାୟୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ଗଛ-ଲତାମାନେ ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର ହେଲାବେଳେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳଜାନ ବାୟୁ ଗଛଲତାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥାଏ । ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁରୁ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଉପାଦାନ ପାଉଥିବାବେଳେ ଗଛଲତାମାନେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳଜାନ ବାୟୁରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଉପାଦାନ ପାଆନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟ କେବଳ ନିଜ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଅମ୍ଳ ଜାନବାୟୁ ଗ୍ରହଣକରି ବଞ୍ଚି ରହିନି । ତା'ଛଡ଼ା ସେ ଖାଦ୍ୟଖାଏ । ପାଣି ପିଏ । ଅଦରକାରୀ ଓ କ୍ଷତିକାରକ ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ଦେହରୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ଏହାଫଳ ମଣିଷର ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ ।

ବାୟୁ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । କାରଣ ବାୟୁର କିଛି ରୂପନାହିଁ । ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେବା ବାୟୁକିନ୍ତୁ ନିର୍ମଳ । ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଛାଡ଼ିବାବାୟୁ ମଇଳା । ଆମେ ସଫା ନିର୍ମଳପାଣିପିଉ । ଝାଳ ଓ ମୂତ୍ର ଆକାରରେ

ଆମ ଦେହ ଭିତରୁ ମଇଳା ବାହାରିଯାଏ । ଆମେ ସୁସ୍ୱାଦୁ, ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସୁନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ । କିନ୍ତୁ ମଇଳା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଳ ଆକାରରେ ଆମଦେହ ଭିତରୁ ଅଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ବାହାରି ଯାଏ । ଦେହରୁ ମଳ ମୂତ୍ର ଓ ମଇଳା ବାହାରିଗଲେ ଦେହ ହାଲୁକା ଲାଗେ । ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । ପେଟ ଭିତର ସଫା ହୋଇଯାଏ । ଖାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ଆଦି ମଇଳାକୁ ଠିକଣା ଜାଗାରେ ପରିତ୍ୟାଗ ନ କଲେ ଆମର ଆଖପାଖ ମଇଳା, ଅସଫା ହୁଏ । ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ଦେହର ବାହ୍ୟ ଘୋଡ଼ଣୀ ହେଉଛି ଚର୍ମ । ତାଳୁଠାରୁ ତଳପାଯାଏ ଚିଲା ଲୁଗାପଟା, ଜାମାଯୋଡ଼, ଟୋପି, ମୋଜା, ଜୋତା ଇତ୍ୟାଦି ଆମ ଦେହର ଅତି ପାଖାପାଖି ଜିନିଷ । ଝାଳ ଛଡ଼ା ଆମ ଦେହ ଚମରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଚମତେଲ ବାହାରେ । ଏହା ଆମ ଚମ ଉପରେ ସବୁବେଳେ ଲାଗିରହିଥାଏ । ଏହାସଙ୍ଗେ ଧୂଳି ଝାଳ, ମଲାଚମ ଓ ବାହାର ମଇଳା ମିଶି ଚମ ଉପରେ ଜମି ରହେ । ଏହି ଚମ ମଳ ଆମର ଲୁଗାପଟା ପୋଷାକପତ୍ରକୁ ମଇଳା କରିଥାଏ । କାନ ଭିତର ମଇଳାକୁ କାନଗଇ ଓ ନାକ ଭିତର ମଇଳାକୁ ନାକ ବଳଲା କହନ୍ତି । ଏ ସବୁକୁ ମଧ୍ୟ ଚମମଳ କୁହାଯାଏ ।

ପରିସ୍ରାରେ ବେଶିଭାଗ ପାଣିଥାଏ । ମାଟିରେ ପାଣି ଭେଦି ଯାଏ । ପବନ ବି ପାଣିକ ଶୋଷିନିଏ । ପରିସ୍ରାରେ ଅତି ଅଳ୍ପ ଘନ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହା ମାଟିରେ ଜମିରହେ । ଏଥିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଉପୁଜେ । ପବନ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଅତି ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଶୁଖିଯାଏ ।

ମଳରେ କିନ୍ତୁ ଘନ ପଦାର୍ଥ ପରିମାଣ ବେଶିଥାଏ । ତେଣୁ ତାହା ବେଶି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ମାଟି, ପାଣି, ପବନ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟତେଜ ଏହାକୁ ସଫା କରିଦେଲେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ଲାଗେ । ଦିନ ଦିନ ଧରି ମଳ ପଚୁଥାଏ, ସଢ଼ୁଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଆଖପାଖ ପରିବେଶ ମାଟି ପାଣି ପବନ ମଇଳା ହେଉଥାଏ । ଏପରି ଦୂଷିତ ପରିବେଶରେ ଆମ ଦେହକୁ ନେଉଥିବା ବାୟୁ, ପାଣି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଦି ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଏହା ଆମପାଇଁ ବଡ଼ କ୍ଷତି କାରକ । କାରଣ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ପବନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ଘଟେ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ନିହାତି ଦରକାର । ଆମେ ନିଜ ଦେହ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଓ ଦେହକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବା ଉଚିତ । ଏଥିପାଇଁ ଭଲ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ନିର୍ମଳ ଜଳ ପିଇବା, ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେବା, ଦେହକୁ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା ଏବଂ ନିଜେ ଆଖପାଖକୁ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା ଦରକାର । ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର ମୂଳକଥା ।

ଭଲଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଦେହ ଭଲ ରହେ । ଆମେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହୁ । କିନ୍ତୁ ଭଲ ଭଲ ଖାଇବା ଜିନିଷ ଥରକୁ ଥର ଅଧୁଆ ହାତରେ ଉଠାଇ ଅଣ୍ଡି ପାଟିରେ ପକାଇଲେ ଝାଡ଼ାହୁଏ । ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ ।

ସକାଳୁ ନିଦରୁ ଉଠିଲେ ଦେହ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗେ । କାମ କରିବାକୁ ମନହୁଏ । ରାତରେ ସବୁ ଝରକା ଓ କବାଟ ବନ୍ଦ କରି ଶୋଇଲେ ସକାଳୁ ମୁଣ୍ଡ ଭାରି ଜଣାଯାଏ । ଦେହ ଅବଶ ଲାଗେ । କାମ କରିବାକୁ ମନ ହଲେନି ।



ବାଟଘାଟରେ ଅନେକେ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି । ଝାଡ଼ାଶୁଖି ମାଟିରେ ମିଶିଯାଏ । ଝାଡ଼ାରେ ଥିବା କୃମି ମାଟିରେ ବଞ୍ଚିରହେ । ଖାଲି ଗୋଡ଼ରେ ସେଇ ଜାଗାରେ ଠିଆହୋଇ ରହିଲେ ବା ଝାଡ଼ା ଫେରି ବସିଲେ କୃମି ପାଦବାଟେ ପଶି ପେଟକୁଯାଏ ।

ଫଳରେ ରୋଗ ହୁଏ । ଏସବୁ କଥା ଆମେ ଆଗରୁ ଜାଣି ନ ଥାଉ କି ଶିଖି ନ ଥାଉ । ଏସବୁ ଶିଖିଲେ ନିଜର ଦେହ ଭଲ ରଖିବା ପାଇଁ ଖାଇବା ଆଗରୁ ନିଜର ହାତ ମୁହଁ ଧୋଉ । ଗୋଡ଼ରେ ଚପଲ ମଡ଼ାଇ ଚଲାବୁଲା କରୁ । ଝରକା କବାଟ ଖୋଲା ରଖି ଶୋଉ । ଦେହ ଭଲ ରହିବାର ନିୟମ ପାଳନ କରୁ ! ଫଳରେ ଆମ ଦେହ ଭଲ ରହେ । ଏ ସବୁ ପାଠକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ କୁହାଯାଏ ।

ଘଣ୍ଟାଟିଏ ଦେଖ । ତାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ଚାବି ଦିଅ । ସେଥିରେ ପାଣି ଲଗାଅନାହିଁ କି ତାହାକୁ ତଳେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନାହିଁ । ଯତ୍ନରେ ତାହାକୁ ସାଇତି ରଖ । ତା'ହେଲେ ଦେଖିବ ଘଣ୍ଟାଟି ବହୁଦିନ ଧରି ଠିକ୍ ସମୟ ଦେବ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆମ ଦେହର ଯତ୍ନ ନେଲେ, ଆମେ ଭଲରେ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିପାରିବା । ଆମ ଶରୀର ଠିକ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ରଭଳି କାମକରେ । ଏହି ଶରୀର ରୂପୀ ଯନ୍ତ୍ରଟିକୁ ନିରାପଦରେ ରଖିଲେ ତାହା ବହୁଦିନ ଧରି ନିରୋଗ ରହିପାରିବ ।

ନିଜ ଦେହକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାକୁ ହେଲେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମ ମାନି ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଥମେ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଯେ କୌଣସି କାମ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏହା କରିବାକୁ କଷ୍ଟବୋଧ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ରମେଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲେ ଆଉ ବାଧିବ ନାହିଁ । ନିୟମ ମାନି ଚଳିଲେ ଯେ କୌଣସି ଭିତ୍ତି କାମ କରିବାକୁ ସହଜ ହେବ । ଦେହ ଭଲ ରଖିବାକୁ ଯେଉଁ ନିୟମ ମାନିବା ଦରକାର ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଭଲ । ଯାହା ଦେହ ପକ୍ଷରେ ଖରାପ ତାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ ।



ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଲେ ଆମେ ସୁନ୍ଦର ଦିଶୁ । ଆମର ଦେହ ମନ ଭଲରହେ । ସହଜରେ କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ସଫାସୁତୁରା ରହିବା ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ନିଜେ ନ ଚାହିଁଲେ କି ଅଭ୍ୟାସ ନ କଲେ କେହି ସଫା ସୁତୁରା ରହି ପାରିବେ ନାହିଁ କି ନିଜ ଦେହର ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଖାଇବା ଆଗରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବା, ଝାଡ଼ା ଫେରି ଆସି ମାଟି ବା ସାବୁନରେ ଭଲ କରି ହାତ ଧୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି କାମ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜ ପିଲାଦିନୁ ହିଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଖାଲି ଆଖିକୁ ହାତ ସଫାଦିଶେ, ହେଲେ ଏଥିରେ ସବୁବେଳେ ଗୋଟିଏ ତେଲିଆ ଜିନିଷ ବାହାରୁଥାଏ । କିଛି ମଇଳା ଜିନିଷରେ ହାତ ବାଜିଗଲେ ହାତରେ ମଇଳା ଲାଗିଯାଏ । ଏହି ହାତ ପାଟିରେ, ନାକରେ ବା ଆଖିରେ ଲାଗିଲେ ଦେହ ଭିତରକୁ ମଇଳାଯାଏ । ହାତ ନ ଧୋଇ ଖାଇଲେ ଖାଇବା ଜିନିଷ ସଙ୍ଗରେ ମଇଳା ପେଟକୁ ଯାଏ । ଫଳରେ ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ । ଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ଭଲ କରି ହାତ ନ ଧୋଇଲେ ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧିରେ ଅଇଁଠା ଲାଗି ଶୁଖିଯାଏ । ତା'ହେଲେ ହାତ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ହାତରେ ଘାଆ ବି ହୁଏ ।

ଝାଡ଼ା ଫେରିସାରି ଶଉଚ ହେଲା ପରେ ସାବୁନ ଲଗାଇ ହାତଧୋଇଲେ ହାତ ସଫା ହୋଇଯାଏ । ସାବୁନ ନ ଥିଲେ ଭଲ

ମାଟି ବା ପାଉଁଶରେ ହାତ ଧୋଇଲେ ବି ହାତ ସଫା ହୋଇଯାଏ ।

ଆମେ ହାତ ଧୋଇ ଖାଇଲେ ମଧ୍ଯ ଅନେକ ସମୟରେ ଯିଏ ଖାଇବା ଜିନିଷ ବଢ଼ାବଢ଼ି କରେ ସେ ନିଜ ହାତ ନ ଧୋଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ସ୍କୁଲ ଗେଟ୍ ପାଖରେ ମିଠେଇବାଲା ମିଠେଇ ବିକୁଥାଏ । ସବୁମେଲା ଖୋଲାରେ ରଖିଥିବାରୁ ସେଥିଉପରେ ମାଛି ବସି ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି । ବାନ୍ତି କରନ୍ତି । ସେଥିରେ ଧୂଳିମଳି ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ । ସେଇ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟଖାଇ ପିଲାମାନେ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏଥିପ୍ରତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ସମସ୍ତେ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ ।



ଆମ ହାତ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ନଖ ରହିଛି । ଠିକ୍ ସମୟରେ ନଖ ନ କାଟିଲେ ବଢ଼ିଯାଏ । ବଢ଼ିଲା ନଖ ସନ୍ଧିରେ ମଇଳା ରହେ । ହାତ ଧୋଇଲେ ବି ନଖ ସନ୍ଧିରେ ଥିବା ମଇଳା ସଫାହୋଇ ପାରେନା । ଖାଇବା ସମୟରେ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ନଖ ନ କାଟିଲେ ଦେହରେ ବାଜି ଦେହକୁ ଖଣ୍ଡିଆ କରେ । ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ନଖ ବଢ଼ିଲେ

ତାହା କାଟି ଦେବା ଉଚିତ । ତା'ନହେଲେ ଝୁଣ୍ଟି ପଡ଼ିଲେ ବା କେଉଁଠି ବାଜିଗଲେ ତାହା ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ।

ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ନହୁରୁଣୀ ବା ନଖକାଟ ଯନ୍ତ୍ରରେ ନଖକୁ କାଟି ପରିଷ୍କାର କରିଦେବା ଉଚିତ ଅନେକେ ଦାନ୍ତରେ ନିଜ ନଖ ଛିଡ଼ାନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଅନୁଚିତ କାରଣ ଦାନ୍ତରେ ନଖ ଛିଡ଼ାଇବା ଦ୍ୱାରା ଛିଣ୍ଡା ନଖ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ଫଳରେ ରୋଗ ହୁଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଦାନ୍ତରେ ନଖ ଛିଡ଼ାଇଲେ ନଖ ବି ଖରାପ ହୁଏ । ଆଙ୍ଗୁଠିକି ପିଡ଼ାଲାଗେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ।

ଖାଇବା ଜିନିଷକୁ ଆଗଦାନ୍ତ କାଟି କାଟି ଛୋଟ କରିଦିଏ । କଳଦାନ୍ତ ତାହାକୁ ପେଶିଦିଏ । ଏହିଖାଦ୍ୟ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଦେଖାଦେଖିରେ ଖା ଚୋବାଇବାବେଳେ ସେଥିରୁ କିଛି ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ରହିଯାଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ବେଶି ବେଶି ସମୟ ଧରି ଖାଦ୍ୟ ଲାଗି ରହିଲେ ପାଟିରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଏହାକୁ ପଚାଇଦିଏ । ଫଳରେ ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ପଚା ଖାଦ୍ୟ ବେଶିଦିନ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ରହିଲେ ଦାନ୍ତମୂଳ ସଢ଼ିଯାଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ଦାନ୍ତ ବି ଶୀଘ୍ର ଖସିପଡ଼େ । ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଥିବା ପଚା ଜିନିଷ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ଫଳରେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନି-ମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ ପେଟ ମରି ଆହୁରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଖାଇସାରିବା ପରେ ଭଲକରି ମୁହଁ ନ ଧୋଇଲେ ବି କେତେକ ରୋଗ ହୁଏ । ପ୍ରତିଥର ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଭଲକରି ମୁହଁ ଧୋଇଲେ ଦାନ୍ତ ସଫା ହୋଇଯାଏ ।

ଖାଇସାର ମୁହଁ ଧୋଉଥିବାବେଳେ ପଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂରାଇ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିକୁ ଚିପାଚିପି କରିଦେଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଥିବା ଖାଇବା ଜିନିଷ ସବୁ ବାହାରିଯାଏ । ସକାଳେ ଓ ସଂଧ୍ୟାବେଳେ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ମଇଳା ମଉଳ କିଛି ରହି ପାରେନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ହଳଦିଆ ପଡ଼େନାହିଁ । ଚକ୍‌ଚକ୍ ଦିଶେ । ମାଢ଼ି ଟାଣହୁଏ । ଦାନ୍ତ ମୂଳ ମଜବୁତ୍ ରହେ । ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଦାନ୍ତ ସଫା କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଅଶିକ୍ଷିତା ମା'ମାନେ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷୀରଆକ୍ରନ୍ଦରୁ ଉଠାଇ ଖୁଆପିଆ କରନ୍ତି । ଭଲ କରି କ୍ଷୀରଆର ମୁହଁ ବି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ କ୍ଷୀରଆର ଦାନ୍ତ ପୋକରା ହୋଇଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ପାଇଁ ଜାମୁ, ବର, ପିଜୁଳି, ଇତ୍ୟାଦି ଦାନ୍ତ କାଠି ଭଲ । ଦାନ୍ତ ଘଷିବାପାଇଁ ଦାନ୍ତଘଷା ବ୍ରସ ଓ ଉନ୍ନତ ଦାନ୍ତ ଘଷା ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ । କାଠ କୋଇଲା ଗୁଣ୍ଡ କମ୍ବା ଘଷି ପାଉଁଶକୁ କନାରେ ଚାଲିକି ଦାନ୍ତ ଘଷାଯାଏ । କୁଣ୍ଡାକୁ ଦରପୋଡ଼ା କରି ସେଥିରେ କିଛି ଲୁଣ ମିଶାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି କନାରେ ତାହାକୁ ଚାଲିଦେଲେ ଏକ ଭଲ ଓ ଶସ୍ତା ଦାନ୍ତ-ଘଷା ଗୁଣ୍ଡ ମିଳିଯିବ । ଏହାଛଡ଼ା ବଜାରରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଦାନ୍ତଘଷା ଗୁଣ୍ଡ ଓ ପେଷ୍ଟ କିଣିବାକୁ ମିଳେ । ଦାନ୍ତ ଘଷିଲାବେଳେ ଏହାକୁ ବ୍ରସ୍ ବା ଦାନ୍ତକାଠିରେ ଦେଇ ଦାନ୍ତ ଭିତର ଓ ବାହାରପଟ ଧିରେ ଧିରେ ଘଷି ସଫାକଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବାହାରିଯିବ । ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ

କୁଳକର ବାହାରକୁ ପକାଇଦେଲେ ପାଟିରୁ ମଇଳା ଧୋଇଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ ଘଷି ସାରି ଦାନ୍ତକାଠିକୁ ଚିରି ଜିଭ ସଫାକରାଯାଏ । ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଜିଭଛେଲାରେ ମଧ୍ୟ ଜିଭ ସଫା କରାଯାଇ ପାରେ । ଜିଭ ଛେଲି ସଫା କରିଦେଲେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ ! ପାଟି ଭିତର ଗନ୍ଧାଏ ନାହିଁ ।

ଖାଇସାରିବା ପରେ ଅନେକେ ଦାନ୍ତଖୁଣ୍ଟା ବା ସେଫ୍ଟି ପିନ୍‌ରେ ଦାନ୍ତମୂଳରେ ଥିବା ଖାଇବା ଜିନିଷ କାଢ଼ନ୍ତି । ଏମିତି କଲେ ଦାନ୍ତମୂଳ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ବେଳେବେଳେ ଦାନ୍ତ ମୂଳ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ଗାତ ହୋଇଥିବା ଜାଗାରେ ଖାଦ୍ୟ ଜମିରହି ସହଜରେ ସଫା ହୁଏ ନାହିଁ । ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଖାଦ୍ୟ ରହି ପଚିସଢ଼ି ଗଲେ ପାଇଓରିଆ ନାମକ ଦାନ୍ତରୋଗ ହୁଏ । ଏହି ରୋଗ ହେଲେ ପାଟି ଭିତର ବଡ଼ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଦାନ୍ତମୂଳ ବେଗେ ଦୋହଲିଯାଏ । ଦାନ୍ତବି ଶୀଘ୍ର ଗଳି ପଡ଼େ ।

ଅନେକ ପିଲା ସବୁବେଳେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମୁଥାନ୍ତି । ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିଲେ ମାଢ଼ି ବାହାରକୁ ଠେଲି ହୋଇଯାଏ । ମାଢ଼ିରେ ଦାନ୍ତ ଖଞ୍ଜି ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବାହାରକୁ ଠେଲି ହୋଇଯାଏ । ଦାନ୍ତ ଓଠ ଭିତରେ ନ ରହି ବାହାରକୁ ଦେଖାଯାଏ । ଏମିତି ଦାନ୍ତଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଆମେ ଦାନ୍ତୁରି ବା ବାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତିଆ କହୁ । ହାତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ରବର ଚୁଚୁମା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପିଲାଙ୍କର ଏମିତି ହୁଏ । ମୁହଁ ଅସୁନ୍ଦର ଦିଶେ । ତା' ହେଲେ ବାହାଡ଼ା ଦାନ୍ତ ଉପାଡ଼ି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ପିଲାଙ୍କର ଏହି ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼ାଇଦେଲେ ଦାନ୍ତ ବାହାଡ଼ା ହୁଏନାହିଁ ।

ଆଖିର ଯତ୍ନ

ଆଖିରେ ଆମେ ଦେଖୁ । ଆଖି ବନ୍ଦ କଲେ କିଛି ଦିଶେ ନାହିଁ । ସବୁ ଅନ୍ଧାର ହୋଇଯାଏ । ଆଖି ଖୋଲାରଖି ଆଲୁଅ ନ ଥିବା ଘରେ ପଶିଲେ ବି କିଛି ଦିଶେ ନାହିଁ । ଖାଲି ଅନ୍ଧାର ଘୋଟିଥାଏ । ତେଣୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଭଲ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ସାଙ୍ଗକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୁଅ ଦରକାର । ଅଳ୍ପ ଆଲୁଅରେ ଦେଖିଲେ ଦେଖା-ଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଆଖିକୁ ବେଶି କାମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଫଳରେ ଆଖି ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ଆଖିର ଦେଖିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଆଖି ଶୀଘ୍ର ଖରାପ ହୁଏ ।



ଆଖିରେ କିଛି ଗୁଣ୍ଡ ବା ପୋକ ପଡ଼ିଲେ ଆମେ ଆଖି ମଳିଦେଉ । ଆଖି ଡୋଳା ଉପରେ ଖୁବ୍ ପତଳା ଢାଙ୍କୁଣୀ ଅଛି । ଜୋରରେ ମଳିଦେଲେ ଏହା ଛିଡ଼ିଯାଏ । ଆଖି ଖରାପ ହୁଏ । ଆଖିରେ କିଛି ପଡ଼ିଲେ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ବଳିତା କରି ତାହା

କାଢ଼ି ନିଆଯାଏ । ହାତରେ ଅଞ୍ଜୁଳାଏ ପାଣିଧରି କିମ୍ବା କୌଣସି ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ପାଣିନେଇ ତହିଁରେ ଆଖି ବୁଡ଼ାଇ ଧୋଇଦେଲେ, ଆଖିରେ ପଡ଼ିଥିବା ଗୁଣ୍ଡ ବାହାରିଯାଏ ।

ଅପରିଷ୍କାର ହାତ, ରୁମାଲ ବା କନା ଆଖିରେ ଲାଗିଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଆଖିରୁ ପାଣି ବହେ । ଆଖିଡୋଳା ଲାଲ୍ ଦିଶେ । ଆଖି କୋଣରେ ଲେଞ୍ଜରା ହୁଏ । ଆଖିରୁ ପାଣି ବା ଲେଞ୍ଜରାପୋଛି ଅନେକେ ଏଠି ସେଠି ବୋଳି ଦିଅନ୍ତି । ଏମିତି କଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ନିଜ ହାତ ବି ମଇଳା ଅସନା ହୁଏ । ଏହି ହାତ ପୁଣି ଆଖିରେ ମାରିଲେ ଆହୁରି ଖରାପ ହୁଏ । କାରଣ ଆଖିରେ ଅଧିକ ମଇଳା ଲାଗେ । ଯାହାର ଆଖିରୁ ପାଣି ବା ଲେଞ୍ଜରା ବୋହୁଥାଏ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ତା'ନହେଲେ କାହାକୁ ଆଖିପାଣି ବେମାର ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଖିକୁ ତାହା ଡେଇଁଥାଏ । ଏହି ବେମାର ହେଲେ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ ନ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ଆଖି ଫୁଟିଯାଏ ।

ଘରେ ପଢ଼ିବା ଜାଗାରେ ବା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶ୍ରେଣୀଘରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଆଲୁଅ ନ ପଡ଼ିଲେ ପାଠପଢ଼ା ପିଲାଙ୍କ ଆଖି ଶୀଘ୍ର ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ପଢ଼ିବାବେଳେ ବାଆଁ ପଟେ ଆଲୁଅ ଆସି ବହିରେ ପଡ଼ିବା ଦରକାର । ବହିଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଅଠେଇଶ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଦୂରରେ ଆଖିରଖି ପଢ଼ାପଢ଼ି କଲେ ଆଖି ଭଲ ରହେ ।

ଆଖି ଖରାପ ହେଲେ ଆଖି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ । ଔଷଧ ବା ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରି ଆଖିରୋଗକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରେ ।

ନିଆଁ ବା ଧୂଆଁ ପାଖରେ, ଚୂନକାମ ହେଉଥିବା ଜାଗାରେ ଏବଂ କାଠକାମ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବେଶି ସମୟ ରହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହିବୁ ଜାଗାରେ ରହିଲେ ଆଖିକୁ ଆଘାତ ଲାଗେ । ଆଖି ଖରାପ ହୋଇ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଘରର ମୁରବୀ ବା ପିତାମାତାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଖିର ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ସ୍କୁଲରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଆଖିର ଯେପରି ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ବତାଇବା ଦରକାର ।

———

କାନ ନାକର ଯତ୍ନ

କାନ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଶୁଣୁ । ମୁଣ୍ଡର ଦୁଇ ପଟେ କାନର ବାହାର ଅଂଶ ଆମକୁ ଦିଶେ । ଭିତରକୁ ଗୋଟିଏ ସରୁ ନଳୀ ଯାଇଥିବାପରି ଦିଶେ । ପ୍ରକୃତରେ ଶୁଣିବା ଯନ୍ତ୍ର କାନ ଭିତରେ ରହିଛି । ତାହା ବାହାରକୁ ଦିଶେ ନାହିଁ । ଏହି ନଳୀ ଭିତର ଦେଇ ଭିତରକୁ ମଇଳା ବା ପାଣି ପଶିଲେ ଏହା ଭିତରେ ରହି କାନ ପରଦାକୁ ପଚାଇଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାନରେ ପୂଜ ହୁଏ । ପୂଜ ନଳୀଦେଇ ବାହାରକୁ ଆସେ । ଫଳରେ କାନ ଗନ୍ଧାଏ ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଗାଧୋଇ ସାରିଲା ପରେ ଶୁଖିଲା ଗାମୁଛା ବା ତଉଲିଆରେ କାନଭିତର ଓ ବାହାର ପୋଛାଯାଏ । କାନରେ

ପାଣି ପଶିଗଲେ ପରିଷ୍କାର ପତଳା କନା ବା ତୁଳାରେ ବଳିତା କରି କାନ ଭିତରେ ପୂରାଇଲେ, କନା ପାଣିକୁ ଶୋଷିନିଏ ! କାନ କଣାକୁ ତ◆ଳକୁ କରି ଫଳାଧର ହଲାଇ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ପାଣି ବାହାର ପଡ଼େ ।



କାନ ଭିତରେ ଏକପ୍ରକାର ତେଲିଆ ଜିନିଷ ଅଛି । ଭିତରକୁ ପଶୁଥିବା ଧୂଳି ମଳି ଏଥିରେ ଲାଗି ରହେ । ଭିତରକୁ ସହଜେ ପଶିପାରେ ନାହିଁ । କାନ ଭିତରେ ଏଇ ତେଲିଆ ମଇଳା ଚମମଳ ଓ ମଳାଚମକୁ ଆମେ କାନଗାଇ କହୁ । କାନ ଭିତରେ ଗାଇ ଜମିଗଲେ କାନ ଭିତର କୁଣ୍ଡାଇହୁଏ । ଅନେକେ ଅପରିଷ୍କାର କାଠି ବା କଣ୍ଟା ନିଜ କାନଭିତରେ ପୂରାଇ ଗାଈ ବାହାର କରନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏପରି କଲେ କାନ ଭିତର ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ଘାଆ ହୋଇଯାଇପାରେ । ଘାଆ ପାଚି ପୂଯ ହୋଇଯାଏ । କାନ ଭିତରେ ବେଶିଦିନ ଘାଆ ରହିଲେ କାନ ପର୍ଦ୍ଦା ଖରାପ ହୁଏ । କାନକୁ ଭଲ ଶୁଭେନାହିଁ ।

କାନ କୁଣ୍ଡାଇ ହେଲେ ଉଷୁମ ରାଶି ବା ନଡ଼ିଆ ତେଲ

କାନରେ ପକାଇଲେ, କାନ ଭିତରେ ଥିବା ମଇଳା ଏହି ତେଲ ସହିତ ମିଶି ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ ।

ନାକବାଟେ ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହୁଏ । ନାକର ଦୁଇ ପୁଡ଼ାରେ ସରୁ ସରୁ ଲୋମ ଅଛି । ପବନରେ ଥିବା ମଇଳା ଏହି ଲୋମରେ ଲାଗି ଅଟକିଯାଏ । ଫଳରେ ନାକ ଭିତରକୁ ପଶିପାରେ ନାହିଁ । ନାକ ଭିତରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୂରାଇ ମଇଳା କାଢ଼ିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ଥିବା ଲୋମ ଛିଡ଼ିଯାଏ । ନାକ ଭିତର ଖଣ୍ଡିଆ ହେଲେ ରକ୍ତ ବାହାରେ । ନାକ ପୁଡ଼ା ଭିତରେ ଘାଆ ହୁଏ ।

ସର୍ଦ୍ଦି ହୋଇଥିବା ସମୟରେ ନାକଝାଡ଼ି ଦେଲେ ସିଙ୍ଘାଣି ବାହାରି ପଡ଼େ । ପରିଷ୍କାର କନାରେ ନାକ ପୋଛିଲେ ଘାଆ ହୁଏ ନାହିଁ । ମୁହଁ ପରିଷ୍କାର ଦିଶେ । ଅନେକେ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ କାଠି ପୂରାଇ ଛିଙ୍କନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ନାକ ଭିତରେ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇ ଘାଆ ହୁଏ । ଛିଙ୍କିବାବେଳେ ନାକ ଓ ପାଟିରୁ ମଇଳା ବାହାରି ସବୁ ଆଡ଼କୁ ଖେଳାଇ ହୋଇଯାଏ । ପାଖରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼େ । ଛିଙ୍କିବା ବା କାଶିବା ବେଳେ ମୁହଁ ପାଖରେ ହାତ ବା ରୁମାଲ ଦେଇ ଛିଙ୍କିଲେ ମଇଳା ହାତରେ ବା ରୁମାଲରେ ରହେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ି ପାରେନାହିଁ । ଧୋଇଦେଲେ ହାତ ସଫା ହୋଇଯାଏ ।

ଆମେ ଛେପ,ଖଙ୍କାର ଓ ପାନପିକ ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁଠିମନ ସେଇଠି ପକାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଛେପ ଖଙ୍କାରରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ବାୟୁରେ ମିଶି ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରେ । ଚାଲିଯାଉଥିବା ଲୋକେ ଏହି ଛେପ ଖଙ୍କାରକୁ ମାଡ଼ି ଚାରିଆଡ଼େ କରନ୍ତି ।

ଫଳରେ ନାନା ରୋଗ ହୁଏ । ଏଇଟା ଗୋଟେ ସାଧାରଣ କଥା, ହେଲେ ଏହା ପ୍ରତି ସମସ୍ତେ ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଘରେ କାଠବାକ୍ସ ବା ହାଣ୍ଡିରେ ବାଲି କିମ୍ବା ପାଉଁଶ ରଖି ସେଥିରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ବାଲି ବା ପାଉଁଶକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୂର ସ୍ଥାନରେ ପୋପାଡ଼ି ବା ପୋତିଦେଇ ପୁଣି ନୂଆ ବାଲି ପୂରାଇ ରଖିବ । ହାଣ୍ଡି ଭିତରେ ଉଷୁମ ପାଉଁଶ କାଠ କୋଇଲା ବା ଚୂନ ଭରି ରଖିଲେ ଆହୁରି ଭଲ । ଛେପ ଖଙ୍କାରରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ମରିଯିବେ । ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିବେ ନାହିଁ ।



ଚର୍ମର ଯତ୍ନ

ଚର୍ମ ହେଉଛି ଆମ ଦେହର ବାହାର ଛାଲୁଣି । ଦେହରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ତେଲିଆ ପଦାର୍ଥ ଝରି ଚର୍ମକୁ ଚିକ୍କଣ ରଖେ । ଆମେ ଯେଉଁ ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧୁ ସେଥିରୁ ଗ୍ଳେଟ ଛୋଟ ତୁଲା ବାହାରି ଚର୍ମରେ ଲାଗିରହେ । ଶୁଖିଲା ଚର୍ମର ଟିକିଟିକି ଅଂଶ ଧୂଳି ଗୁଣ୍ଡ ଚର୍ମ ଉପରେ ରହିଥାଏ । ଚର୍ମ ଦେହରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଣା ଅଛି । ଏହି କଣାକୁ ଲୋମକୂପ କୁହାଯାଏ । ଲୋମ-କୂପ ବାଟେ ଦେହ ଭିତରୁ ଝାଳ ବାହାରେ । ଝାଳରେ ମଇଳା ଥାଏ । ମଇଳା ଚର୍ମଉପରେ ଜମିରହେ । ଝାଳ ବୋହିବାବେଳେ

ଚର୍ମକୁ ଲେଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ କଳାକଳା ମଳ ଝଡ଼େ । ମଳରେ ଜୀବାଣୁ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ଘଷିହୋଇ ନ ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମରୁ ମଳ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ଫଳରେ କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଯାଦୁ ଓ ବଥ ଇତ୍ୟାଦି ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ । ମଳ ଜମିଲେ ଚର୍ମରେ ଥିବା ଲୋମକୂପ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଦେହ ଭିତରୁ **ମଇଳା** ବାହାରିପାରେ ନାହିଁ ।



ପ୍ରତିଦିନ ଦେହରେ ତେଲ ଘଷିହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମରେ ଭଲଭାବେ ରକ୍ତ ଚଳାଚଳ ହୁଏ । ଚର୍ମ ଉପର ତେଲିଆ ହୋଇ ଥିବାରୁ ଖାଲି ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ମଇଳା ଛାଡ଼େନାହିଁ । ସାବୁନ ଲଗାଇ ଘଷିହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଦେହରୁ ସାବୁନ ଫେଣ ସହିତ ମଇଳା ଛାଡ଼ିଯାଏ ।

ଗାଧୋଇଲାବେଳେ କାଖ, କୋଳସନ୍ଧି ଇତ୍ୟାଦି ଜାଗାଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବରେ ଘଷି ଧୋଇ ସଫା କରିଦେବ । କାରଣ ଏହି ଜାଗାରୁ ବେଶି ଝାଳ ବାହାରୁଥିବାରୁ ବେଶି ମଳ ଜମିଥାଏ ।

ଅପରିଷ୍କାରପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ନିଷେଧ । ଗାଧୋଇଲେ ଦେହ ଅଧିକ ଖରାପ ହେବ । ଯେଉଁ ପାଣିରେ ଗାଈଗୋରୁଙ୍କୁ ଗାଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ଧୁଆହୁଏ, ସେଥିରେ ଗାଧୋଇବା ଆଦୌ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଗାଧୋଇଲେ ରୋଗରେ ପଡ଼ି ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ ।

ଗାଧୋଇସାରି ମୁଣ୍ଡ ଓ ଦେହ ହାତରୁ ଚପୁଡ଼ା କି ଶୁଖିଲା ଗାମୁଛା ଅଥବା ତଉଲିଆରେ ପାଣି ପୋଛି ଦେବା ଉଚିତ ।

ସୁନ୍ଦର ମୁଣ୍ଡବାଳ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ୍‌ଘଷି ପାଣି ଢାଳି ଗାଧୋଇଲେ ବାଳମୂଳ ପରିଷ୍କାର ରହେ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ମୁଣ୍ଡ ପୋଛି କୁଣ୍ଡାଇ-ଦେଲେ ବାଳ ମୂଳରେ ପାଣି ଜମି ରହେ ନାହିଁ । ତେଲ ଘଷିବା ଦ୍ୱାରା ବାଳ ଚିକ୍‌କଣ ଦିଶେ ।

ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ସାବୁନ, ମେଥିଗୁଣ୍ଡ ବା ଇଠାପଲରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଲେ ତେଲ ଓ ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ ମଇଳା ଜମିଲେ ରୁପି ଓ ଉକୁଣୀ ହୋଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ପାନିଆରେ ବେଶି ଲୋକ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଜଣକ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ରୁପି ଓ ଉକୁଣୀ ସହଜରେ ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଏହିପରି ବହୁତ ଲୋକଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ମଳା ଉକୁଣୀ ହୋଇଯାଏ ।

କେତେପିଲା ମୁଣ୍ଡ ନ କୁଣ୍ଡାଇ ସ୍କୁଲକୁ ଆସନ୍ତି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଓ ମୁହଁ ଅସନା ଦେଖାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଝିଅ ନିଜ ମୁଣ୍ଡ ବାଳର ଯତ୍ନ ନ ନେବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଗଜ, ଡଙ୍ଗା ଓ ଉକୁଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ବେଶି ହୋଇଯାଇଥିବାର

ଦେଖାଯାଏ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଘାଆ ହୋଇଯାଏ । ସେମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ହୋଇ ନିଜ ମୁଣ୍ଡବାଳର ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ ସବୁ ପାଣିଆରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇ, ମୁଣ୍ଡବାଳ ସଫା ରଖିବା ଦରକାର । ମୁଣ୍ଡବାଳରେ ଶସ୍ତାଧରଣର ବାସନାତେଲ ଲଗାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡବାଳ ପାଚିଯାଏ । ବାଳମୂଳ ହାଲୁକା ହୋଇ ବାଳ ଶୀଘ୍ର ଝଡ଼ିପଡ଼େ ।

ମୁଣ୍ଡ ବାଳରଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଘରେ ବାପା,ମା,ବଡ଼ଭାଇ, ବଡ଼ ଭଉଣୀ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବତେଇବା ଉଚିତ ।



ଲୁଗାପଟାର ଯତ୍ନ

ଗାଧୋଇସାରି ଆମେ ଧୂଆ ଲୁଗା ପିନ୍ଧୁ । ସଫା ସୁତୁରା ଦିଶୁ । ମନ ଭଲ ଲାଗେ । ଦେହ ରୋଗ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷାପାଏ ।

ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସଫା ଲୁଗାପଟା ମଇଳା କରିଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଥରକୁଥର ମଇଳା ଲୁଗାପଟାଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଇ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବା ଭଲ । ମାତ୍ର ସବୁବେଳେ ସମସ୍ତେ ଏପରି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ପିନ୍ଧା ଲୁଗାକୁ ଭଲକରି ଧୋଇ ଦେବା ଦରକାର । ପିନ୍ଧାଲୁଗା, ଜାମାପଟା ଦେହରେ ଲାଗି

ସ୍ଥାନରେ ମଇଳା ହୁଏ । ସେଥିରୁ ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ପବନରେ ଥିବା ଧୂଳିମଳି ଓ ରୋଗଜୀବାଣୁ ଲୁଗାରେ ଲାଗେ । ତେଣୁ ଲୁଗାପଟା ପ୍ରତିଦିନ ନ ଧୋଇ ପିନ୍ଧିଲେ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ।

ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ଗଞ୍ଜି, ଗାମୁଛା ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତିଦିନ ଧୋଇବା ଦରକାର । ଧୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖୁବ୍ ଟାଣ ଖରାରେ ଶୁଖାଇଦେଲେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯା'ନ୍ତି । ଗନ୍ଧ ବି ହୁଏ ନାହିଁ ।



ଅନେକ ପିଲା ମଇଳା ଜାମା ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧି ସ୍କୁଲକୁ ଆସନ୍ତି । ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଦରକାର । ମଇଳା ଜାମାପ୍ୟାଣ୍ଟ ସଫା କରି ପିନ୍ଧିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ ବୋଲି ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

ସଫାଲୁଗା ପୋଷାକ ଇସ୍ତ୍ରୀ କରି ପିନ୍ଧିବା ଆହୁରି ଭଲ । ଇସ୍ତ୍ରୀର ସୁବିଧା ନ ଥିଲେ ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ପୋଷାକକୁ ଭଙ୍ଗାଭଙ୍ଗି କରି ସାଇତି ରଖିଲେ ତାହା ମକଚି ହୋଇ ଯାଏନାହିଁ ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଲୁଗାପଟାଗୁଡ଼ିକ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଉଚିତ ।

ସ୍କୁଲରେ ପାଠପଢ଼ା ସହିତ ଖେଳକୁଦ ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ଟାଇଟ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧିଲେ ଖେଳକୁଦ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀରେ ଭଲ ଭାବେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତି କାରକ ।

ପୋଷାକ ହାଲୁକା ଓ ଢ଼ିଲା ହେଲେ ଦେହରେ ଭଲ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚାଳନାରେ କିଛି ବାଧା ଲାଗେ ନାହିଁ ।

ଅତିଶୟ ଢ଼ିଲା ଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା ପିନ୍ଧିଲେ ଚଳିଲା ବେଳେ ଘୋଷାରି ହୋଇ ଝାଳ ଖଙ୍କାର ଲାଗେ । ଫଳରେ ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଚଲାବୁଲା କଲାବେଳେ ଏପରି ପୋଷାକ ସହଜରେ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗି ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଏହି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥିବା ପିଲା ତଳେ କଚାଡ଼ି ହୋଇ ପଡ଼ି ଆଘାତ ପାଏ ।

କେଉଁ ଜାଗାକୁ କିପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଯିବା ଉଚିତ ଏ ବିଷୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ । ସ୍କୁଲକୁ ଗଲାବେଳେ ପିଲାମାନେ ଯେପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତି, ବଜାର ବାହାରକୁ ବୁଲିଗଲାବେଳେ ସେପରି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଦରକାର । ତେବେ ସାଧାରଣ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇହେବ ।

ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ଓ ରାସ୍ତାରେ ଅନେକ ଲୋକ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି । ଅନେକ ଲୋକ ଭଙ୍ଗା କାଚ କଣ୍ଟା ଆଣି ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଜମେଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେ ସବୁ ଗଛିଆଡ଼ି ଖେଳେଇ ହୋଇଯାଏ । ଖାଲି ପାଦରେ ସେ ବାଟେ ଚାଲିଗଲେ ଗୋଡ଼ରେ କଣ୍ଟା କାଚ ପଶେ । ପାଦରେ ଜୋତା ଚପଲ ବା ଖଡ଼ମ୍ ଥିଲେ କଣ୍ଟା କ୍ଷତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପିମ୍ପୁଡ଼ିମନ୍ଦା, ବଗୁ, କନ୍ଦାମନ୍ଦା ଉପରେ ଗୋଡ଼ ପଡ଼ିଲେ ସେମାନେ କାମୁଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ତେବେ ଗୋଡ଼ ପୋଡ଼େ, ଫୁଲିଯାଏ । ବହୁ ସମୟ ଧରି କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ । ଟାଣ ଖରାରେ ମାଟି, ବାଲି ଓ ପକୁ ରାସ୍ତା ତାତିଯାଏ । ସେଥିରେ ଚାଲିଲେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ପାଦରେ ଜୋତା, ଚପଲ ପିନ୍ଧିଥିଲେ କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ମୁଣ୍ଡରେ ଛତା ବା ବରଡ଼ାପତ୍ର ଝାମ୍ପି ଥିଲେ ଖରା ବାଧେ ନାହିଁ । ଉଦୁଉଦିଆ ଖରାରେ ବେଶିବାଟ ଚାଲିଗଲେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ହୋଇଯାଏ । ଛତା କି ଝାମ୍ପି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଟେକି ଖରାରେ ଗଲେ ଆରାମ ମିଳେ ।

ଖରାରେ ଚାଲି ଚାଲି ଆସି ବା ଖେଳସାରି ହାଲିଆ ହୋଇ ଆସି ବେଶି ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବେଶି ଶୋଷକଲେ ଢୋକେ ଢୋକେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଖରାରୁ ଆସି ଲେମ୍ବୁ-ମିଶା ଲୁଣ ପାଣି ପିଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ।

ବର୍ଷାରୁ ଦେହ ମୁଣ୍ଡକୁ ରକ୍ଷା କରିବାପାଇଁ ଛତା, ଝାମ୍ପି ପଖିଆ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ । ବର୍ଷାରେ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ଓଦା ହୋଇଗଲେ ପୋଛି ଦେବା ଦରକାର । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଓଦା ପୋଷାକ, ଓଦାଲୁଗା ବଦଳି ଦେବ । ତା'ହେଲେ ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଖେଳ ବୁଲ

ଖେଳବୁଲ କରିବାକୁ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଖେଳକୁଦ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ବା ଖେଳକୁଦ କଲେ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚାଳନା ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଅନୁପାତିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଦେହ ଶକ୍ତ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଜଭୁତ ଓ ସୁଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଦେହ ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ ।



ବ୍ୟାୟାମ କଲାବେଳେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର କାମ କରେ । ଦେହସାରା ଭଲଭାବରେ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୁଏ ; ଦେହରୁ ବେଶି ଝାଳ ବାହାରେ । ଦେହରୁ ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ବାହାରିଯାଏ । ଲୋମକୂପ ସଫାରହେ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ । ଦେହ ଫୂର୍ତ୍ତି ଲାଗେ ।

ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳକୁଦ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ରମ ନ କଲେ ଦେହ ହାଡ଼ ଅଳସୁଆ ହେବ । ଦେହ ବି ଖରାପ ହୁଏ ।

ଚାଲିବାବେଳେ ସାମନାକୁ ନଇଁପଡ଼ି କୁଜାହୋଇ ଚାଲିଲେ, ଚୌକିରେ ବସିଲାବେଳେ ସାମନାକୁ ନଇଁପଡ଼ି ଢଳିଲା ପରି ବସିଲେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ବାଙ୍କିଯାଏ । ତା'ହେଲେ ମଣିଷ ସୁନ୍ଦର ଦିଶେ ନାହିଁ । ଦେହର ସାଧାରଣ କାମରେ ବାଧାପଡ଼େ ।

ବଡ଼କଥା ହେଉଛି ନଇଁ ପଡ଼ିଲାଭଳି ଚାଲିଲେ କି ବସିଲେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା କାମରେ ବାଧାପଡ଼େ । ପେଟ ଭିତରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ର ଉପରେ ବି ଚାପ ପଡ଼େ ।

ତେଣୁ ସବୁବେଳେ ସିଧାହୋଇ ଚାଲିବା ଓ ବସିବା ଉଚିତ । ଶ୍ରେଣୀରେ ପିଲାମାନେ ବସିବାବେଳେ ଏ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖେଇ ଦେବା ଦରକାର । ଘରେ ବି ପିତାମାତା, ବଡ଼ଭାଇ ଭଉଣୀ ଆଦି ମୁରବୀମାନେ ଛୋଟପିଲା-ମାନଙ୍କୁ ଏ କଥା ବୁଝେଇଦେବା ଭଲ । ତଳେ ହେଉ କି ଆସନରେ ହେଉ, ଚଟାଣରେ ହେଉ କି ଚୌକିରେ ହେଉ ସିଧା ସଳଖ ଲମ୍ବଭାବରେ ବସିବା ଉଚିତ ।

ପଢ଼ିବାବେଳେ ଓ ଲେଖିବାବେଳେ ବହି ବା ଖାତା ଭୂମି-ଠାରୁ ଟିକେ ଉଚ୍ଚରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ସେଥିପାଇଁ ଗଡ଼ାଣିଆ ମେଜ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ । ତଳେ ବସି ପଢ଼ିଲାବେଳେ ଗଡ଼ା-ଣିଆ ମେଜ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆଉ ଅଯଥା ନଇଁପଡ଼ି ଆଗକୁ କୁଜାହୋଇ ବସିବାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ବେଞ୍ଚ୍ ବା ଚୌକିରେ ବସିଲେ ସେହି ଅନୁପାତରେ ଉଚ୍ଚା ଡେସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟପାଇଁ ସିଧା ସଳଖ ଭାବେ ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇବା ଦରକାର । ଦଉଡ଼ିଆ ଖଟ, ବଉଁବୁଣା ଖଟ, ଓ ନେୱାର ଖଟରେ ଶୋଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଚଟାଣ ବା ପଟାଖଟରେ ଶୋଇବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳକୁଦ ବା ବେଶିବାଟ ଚାଲି ଆସିବାପରେ ଧୀରହୋଇ ବସିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଆମେ ଚୁପ୍‌ହୋଇ ଶୋଇ ରହିଲେ ବା ବସି ରହିଲେ ଭଲ ଲାଗେ । ହାଲିଆ ହୋଇ ଶୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଆରାମ ଲାଗେ । ଉଠିଲାବେଳକୁ ଦେହରୁ ସବୁ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଯେତେ-ବେଳେ ମନ ସେତେବେଳେ ଶୋଇବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଅଧିକ ସମୟ ବି ଶୋଇବା ଭଲ ନୁହେଁ । ଆଠ ନଅ ବର୍ଷର ପିଲାପାଇଁ ଦିନକୁ ବାରଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଯଥେଷ୍ଟ । ତାଠୁ ଉପରବର୍ଷର ପିଲା ଦିନକୁ ଦଶ ଏଗାର ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଅଧିକ ଶୋଇଲେ ଦେହ ଖରାପ ହୁଏ ।

ଶୋଇବା ଘରର କବାଟ ଝରକା ବନ୍ଦଥିଲେ ଖୋଲାପବନ ଆସିପାରେ ନାହିଁ । ଭଲ ନିଦ ବି ହୁଏ ନାହିଁ । ବିଛଣା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ ଥିଲେ ବି ଭଲଭାବେ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖଟ, ବିଛଣା, ଚଦର, ତକିଆ ପ୍ରଭୃତି ପରିଷ୍କାର ନ ଥିଲେ ସେଥିରେ ଛାରପୋକ ରହନ୍ତି । ଶୋଇଲାବେଳେ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ଖଟ, ବିଛଣା ପ୍ରଭୃତିକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଖରା ଦେଲେ ଛାରପୋକ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଗନ୍ଧ ବି ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ମଶାରି ଟାଙ୍ଗିଲେ ମଶା କାମୁଡ଼େ ନାହିଁ । ତେଣୁ ପରିଷ୍କାର ଖଟ, ବିଛଣା ଓ ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶୋଇବା ଦରକାର । ଦିନରେ ବା ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଶୋଇଲେ ଉଠିଲା ପରେ ଦେହ ଅବଶ ଲାଗେ । ରାତରେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ସକାଳୁ କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଦିନରେ ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକ ରାତରେ ବଦଳାଇ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପରିସ୍ରା କରି, ଗୋଡ଼ ମୁହଁ ହାତ ଧୋଇ ପୋଛିପାଛି କରି ଶୋଇଲେ ଭଲଲାଗେ ।

ଘରଦ୍ୱାର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ରହିଛି । ମୁହଁ ଦେହ ହାତ ଗୋଡ଼, ଲୁଗାପଟା ସବୁ ସଫା ହେଉଛି । ବହି ଜାଗାରେ ବହି, ଲୁଗାପଟା ଜାଗାରେ ଲୁଗାପଟା ଭଙ୍ଗାଭଙ୍ଗି ତଉଡ଼ା ତଉଡ଼ି ହୋଇ ରହିଛି । ଯେଉଁଠା ଜିନିଷ ସେଇଠି ରଖା ଯାଇଛି । ଘରେ ଯିଏ ଯାହାର କାମ ଧାମ ଠିକ୍ ମୁତାବକ କରୁଛନ୍ତି । ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଖା'ପିଅ ଉଠାବସା କରୁଛନ୍ତି । ଏମିତି ରହିଲେ ମନ ଭଲ ରହିବ । ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ସବୁ କିଛି ଭଲ ଲାଗିବ । ଏହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା କୁହାଯାଏ । ଝଗଡ଼ା ନ କରି ସମସ୍ତେ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ଚଳିଲେ, ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା କଲେ, ଘରକୁ ବୈକୁଣ୍ଠପୁର କୁହାଯିବ ।



ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ ବୋଲି ଲୋକେ କହନ୍ତି । ମଣିଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ତା'ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ପତ୍ତି । ମଣିଷର ଦେହ ଓ ମନ ଭଲଥିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ଅଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲଥିଲେ ଦେହରେ କିଛି ବ୍ୟଥା ବା କଷ୍ଟ ନ ଥାଏ । ମଣିଷ ତା' ନିତ ଦିନର କାମ ଖୁସିରେ ଓ ଭଲ ଭାବରେ କରି-ପାରେ । ତୁମେମାନେ ଖାଇପିଇ ପାଠପଢ଼ି ବଡ଼ ମଣିଷ ହୁଅନ୍ତି । ଗୃହକାମ କରନ୍ତି । ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ପଢାନ୍ତି ବା ଅଫିସରେ କାମ କରନ୍ତି । କୂଲି କାମ କରନ୍ତି ବା କଲକାରଖାନାରେ ଖଟି ରୋଜ-ଗାର କରିପାରନ୍ତି ।

ଦେହରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ରୋଗ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ଅଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଗୋଡ଼ ଉପରେ ଘା' କିମ୍ବା ବଥ ହେଲେ ବଥାବିନ୍ଧା ହୁଏ । ଜ୍ୱରହେଲେ ଦେହ ଦୋଳାବନ୍ଧା ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ । ବଦହଜମି ହେଲେ ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଶର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ନାକରୁ ପାଣି ବହେ । କାଶ ହୁଏ । ଦେହ ଦୋଳା ବନ୍ଧା କରେ । ଏମିତ କି ଗୋଡ଼ରେ କଣ୍ଟାଟିଏ ପଶିଲେ ପାଦ ବଥାହୁଏ । ପାଦ ଫୁଲିଯାଏ । ଚାଲି ହୁଏନାହିଁ । ଏଇସବୁ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ମଣିଷକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ । କେତେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ କେବଳ ଜଣ ଜଣକ ଦେହରେ ହେବାର ଦେଖା-

ଯାଏ, ଯଥା—ଖଣ୍ଡିଆ ଖାଉରା, ଓ ଆଖି ଟାହାରିବା ପ୍ରଭୃତି । ଆଉ କେତେକ ରୋଗ ଜଣକ ଦେହରୁ ଅନ୍ୟ ଦେହକୁ ଡେଇଁ । ଏହାକୁ ଡିଆଁ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଡିଆଁ ରୋଗ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଆମ ଦେଶ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନୀର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା 'ଡିଆଁ ରୋଗ' । ବର୍ଷସାରା ଲୋକମାନେ ବିଶେଷ କରି ସାନପିଲାମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଡିଆଁ ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି । କେତେକ ଡିଆଁ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷମାନେ ଅଳ୍ପ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରନ୍ତି ତ, କେତେକ ଡିଆଁ ରୋଗଦ୍ୱାରା ବହୁତ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରନ୍ତି । ବହୁ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ରହନ୍ତି । ଚୋଟା, ଚେଙ୍ଗା, ଅନ୍ଧ, ଲୁଲା ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏମିତି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହୋଇ ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି ଅଥବା ମରିଯାଆନ୍ତି । ଏମିତି ରୋଗ ଅତି ସାନ ସାନ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।



ଡିଆଁ ରୋଗ ହୋଇଥିବା ଲୋକର ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା, କଫ ଓ ସିଙ୍ଘାଣିରେ ଜୀବାଣୁ ପୂରି ରହିଥାଏ । ରୋଗୀ କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା, ଏଠିସେଠି ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇବାବେଳେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସବୁ

ପବନରେ ଜୀବାଣୁ ଧୂଳି ସହିତ ମିଶି ରହନ୍ତି । ପବନ ବହିବା ସମୟରେ ଘୂର୍ଣି ଧୂଳି ସହିତ ମିଶି ପବନରେ ଭାସି ବୁଲନ୍ତି । ଏହି ପବନକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଲୋକ ନିଜ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଗ୍ରହଣକଲେ ରୋଗରେ ପଡ଼େ ।

ରୋଗୀମାନେ ବାହାରେ ଏଠିସେଠି ଝାଡ଼ା ଫେରିଲେ ତା ପରିସ୍ରା କଲେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସବୁ ମାଟିରେ ମିଶନ୍ତି । ଏହି ମାଟି ଦେହରୁ ପୁଣି ପାଣିରେ ମିଶନ୍ତି । ରୋଗୀର ଝାଡ଼ାପରିସ୍ରାରେ ମାଛି ବସି ଆମ ଖାଇବା ଜିନିଷରେ ବସିଲେ ଜୀବାଣୁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମେ ଖାଇଲେ, ଆମକୁ ରୋଗହୁଏ ।

କେତେକ ଜୀବାଣୁ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଥାନ୍ତି । ମଶା ଓ ଉଡ଼ୁଣି ପ୍ରଭୃତି ରୋଗୀକୁ କାମୁଡ଼ି ରକ୍ତ ସହିତ ଜୀବାଣୁକୁ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି । ପରେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକକୁ କାମୁଡ଼ିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ରୋଗାଣୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ସୁସ୍ଥଲୋକକୁ ରୋଗ ହୁଏ ।

ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣା ଚାଦର ଓ ଚୌକି ପ୍ରଭୃତିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଲାଗି ରହିଥାନ୍ତି । ସୁସ୍ଥଲୋକ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତା' ଦେହକୁ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଯାଇ ରୋଗ ଜାତ କରାଏ ।

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି, ଟାଇଫଏଡ଼, ଆମାଶୟ, ହଇଜା, କାମଳ ଓ ପୋଲିଓ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ପାଣି ସହିତ ମିଶି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଶରୀରକୁ ଯାଇ ରୋଗ କରାନ୍ତି । ହୁକ୍‌ୱାର୍ମ, ଜିଆ,

ଦଣିପୋକ ଇତ୍ୟାଦ ମାଚ୍ଛିରୁ ଦେହକୁ ଯାଏ । ଯକ୍ଷ୍ମା, ମିଳମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି, ବସନ୍ତ, ଗାଲୁଆ, ଲହବ୍ କାଶ, ଡ଼ପ୍‌ଥେଇଆ ଓ ଡଣ୍ଟିବଥା ପ୍ରଭୃତ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ପବନରେ ମିଶି ରହୁଥାନ୍ତ । ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନାକପୁଡ଼ା ବାଟେ ଏସବୁ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହ ଭିତରେ ପଶି ରୋଗ ଜାତ କରନ୍ତି ।

ରୋଗୀର ବଛଣା, ପୋଷାକ, ବସିବା ଚୌକି ଓ ଆସବାବ ପ୍ରଭୃତ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏବଂ ଏପରକ ରୋଗୀ ସହିତ ମିଳାମିଶା କଲେ ବହୁ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ପାଳଜ୍ୱର ଓ ବାତଜ୍ୱର ମଶା କାମୁଡ଼ିବାଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ପ୍ଲେଗରୋଗ ମୂଷାଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ ।



ରୋଗ ନିବାରଣ

ପାଣିଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ କୂଅ ଓ ପୋଖରୀ ପାଣିକୁ ସଫା କରିବା ଦରକାର । ପରିଷ୍କାର ନିର୍ମଳ ପାଣି ପିଇଲେ ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ନଳକୂଅ ଥିବା ଜାଗାରେ ସବୁବେଳେ ନଳକୂଅ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । କୂଅପାଣିକୁ ମଧ୍ୟ ସିଝାଇ ପିଇବା ଭଲ । ଗୁଣମାଠିଆ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଣି

ଛୁଣିବା ସହଜ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ରରେ ତନିଖଣ୍ଡ ବାଉଁଶ ଓ ଚାରୋଟି ମାଠିଆ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଚାରୋଟି ଥାକ ଥାଏ । ପ୍ରତି ଥାକରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମାଠିଆ ରଖାଯାଏ । ଉପର ତିନୋଟି ମାଠିଆ ତଳେ ତିନୋଟି ସରୁ କଣା ଥାଏ । ସବାତଳ ମାଠିଆରେ କଣା ନ ଥାଏ ।

ଉପର ତିନୋଟି ମାଠିଆ ତଳେ ଥିବା କଣାରେ ନଳକୁଟା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଉପର ମାଠିଆରେ କିଛି ନ ଥାଏ । ତା' ତଳ ମାଠିଆରେ ପରିଷ୍କାର ଅଙ୍ଗାର ଥାଏ । ତୃତୀୟ ମାଠିଆରେ ପରିଷ୍କାର ସରୁବାଲି ଥାଏ । ସବା ତଳ ମାଠିଆଟି ଖାଲିଥାଏ ।

କୂଅ ବା ପୋଖରୀ ପାଣି ଆଣି ପ୍ରଥମେ ସିଝାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ସିଝାପାଣି ଉପର ମାଠିଆରେ ଢାଳି ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରଥମ ମାଠିଆରୁ ପାଣି ଝରି ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ମାଠିଆ ଭିତର ଦେଇ ସବାତଳ ମାଠିଆରେ ରହେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ମାଠିଆ ଭିତର ଦେଇ ଛୁଣି ହେଲାବେଳେ ପାଣି ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ଏହା ହେଉଛି ନିର୍ମଳ ପାଣି । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପଡ଼ିଆରେ ବା ଏଠିସେଠି ଝାଡ଼ା ବସିଲେ ମାଛି ମଳରେ ବସି ତା' ଗୋଡ଼ରେ ରୋଗଜୀବାଣୁ ନେଇଆସେ । ଖାଇବା ପଦାର୍ଥ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏହି ମାଛି ବସି ଦୂଷିତ କରେ । ଏପରି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ରୋଗହୁଏ । ତେଣୁ ବାହାରେ ଝାଡ଼ା ବସଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଇଳାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ମାତ୍ର ଅନେକେ ଏହା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଏଥିପାଇଁ ସତର୍କ ହେବା ଉଚିତ ।

ପାଇଖାନାକୁ ସବୁବେଳେ ପାଣି ଢାଳି, ଫିନାଇଲ ପକାଇ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଦରକାର । ତା' ନ ହେଲେ ଏଥିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରିବାଦ୍ୱାରା ମାଛି ହେବ । ଏହି ମାଛିଦ୍ୱାରା ରୋଗ ବ୍ୟାପିବ ।

ଖାଇବା ଜିନିଷ ସବୁବେଳେ ଗରମ ଖାଇବା ଭଲ । ଖାଇବା ଜିନିଷକୁ ତାରଜାଲିଦିଆ ଆଲମିରାରେ ରଖିଲେ ସେଥିରେ ମାଛି ବସିପାରେ ନାହିଁ କି ଧୂଳିବାଲି ପଡ଼େ ନାହିଁ । ତାର ଜାଲିଦିଆ ଆଲମିରା ନ ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଡାଲା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖାଯାଇପାରେ ।

କାଶ-ଶର୍ଦ୍ଦି ହେଉଥିବା ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା କରି ରଖିବ । ସେମାନଙ୍କର ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ସିଙ୍ଘାଣିକୁ ପାଉଁଶ ବା ଫିନାଇଲ ଥିବା ଡବାରେ ପକାଇ ରଖିବ । ସେମାନଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ଘରର ଆବର୍ଜନା ସବୁ ଓଳାଇ ନେଇ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଖାତକରି ପକାଇବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଛି ହେବ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ରୋଗ ମଶା କାମୁଡ଼ିବାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ । ତେଣୁ ଘରେ ବାହାରେ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଲି ଟିଣଡବା, ଭଙ୍ଗା ହାଣ୍ଡି, ଯେଉଁଥିରେ କି ପାଣି ଜମାହୋଇ ମଶା ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ାକ ଦୂରକୁ ଫୋପାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ । ନାଳ ପ୍ରଭୃତିରେ ମଶାମରା ତେଲ ପକାଇ ମଶାମାନଙ୍କୁ ମାରିଦେବ । ରାତିରେ ମଶାରି ଟାଣି ଶୋଇବା ଉଚିତ । ମଶାରି ନ ଥିଲେ ଘରେ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳୁ ଝୁଣାଧୂଆଁ, ତୁଷଧୂଆଁ ବା ଘଷିଧୂଆଁ ଦେବ । ଦେହରେ ତେଲ ବା ହଳଦୀ ଲଗାଇ ଶୋଇଲେ ମଶା କାମୁଡ଼ିବେ ନାହିଁ ।

ଭଣ୍ଡାରୀ ପାଖରେ ଖିଅର ହେବା ଆଗରୁ ପାନିଆଁ, କଇଁଚି ଓ ଖର ଇତ୍ୟାଦି ଡେଟଲ ବା ସୋଡ଼ାପାଣିରେ ଧୂଆ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବା ଉଚିତ । ଭଣ୍ଡାରୀ ପାଖରେ ଥିବା ଘୋଡ଼ାଇବା କନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, କାରଣ ବହୁଲୋକ ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାରୁ ସେଥିରେ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଥିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଖିଅର ହୋଇସାରି ସାବୁନ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ ।

ରୋଗଣା ଗାଈ ଓ ଛେଳିର ଖିର କି ମାଂସ ଖାଇବା ନିଷେଧ । କୁକୁର ବିଲେଇ ମୁହଁରେ ମୁହଁ ଘଷି ଖେଳ କରିବା ବିପଦ । ପାଗଳା କୁକୁରର ଲାଳ ଦେହରେ ଲାଗିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

କେତେକ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଅଛି । ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରୁ ସେ ସବୁ ଟୀକା ନିୟମିତ ଭାବରେ ନେଲେ ଯେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ଟୀକା ଦିଆ ହୋଇଥାଏ, ସେ ସବୁ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ସବୁ ଖୁବ୍ ଶସ୍ତା ଓ ସୁବିଧାରେ ମିଳେ । ଅଧିକାଂଶ ଟୀକା ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ମାଗଣାରେ ମିଳେ । ବସନ୍ତ, ପୋଲିଓ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ବାତ, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରିକାଶ, ଟାଇଫଏଡ଼, ହଇଜା, ଯକ୍ଷ୍ମା ଓ ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ ନ ହେବା ପାଇଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଆଯାଏ । ପିତାମାତାମାନେ ନିଜ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ଏ ସବୁ ରୋଗର ଟୀକା ଦେବା ଉଚିତ ।

ଗଛ ଲଗାଇବା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱ କାମ । ଗଛଥିବା ଜାଗାରେ ଘର କରି ରହିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ତେଣୁ ପଡ଼ିଆ ଜାଗାରେ ଗଛ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ।

ମାରାତ୍ମକ କୀଟ ପତଙ୍ଗ

ଅସରପା, ଓଡ଼ଶ, ଉଇ, ମାଛି ଓ ମଶା ଇତ୍ୟାଦି ନିହାତି କ୍ଷୁଦ୍ରଜୀବ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କୁ ଆମ ଘର ଭିତରର ଶତ୍ରୁ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଏମାନେ ଆମର ବହୁ କ୍ଷତି କରନ୍ତି । ଅସରପା ରୋଷେଇ ଘର, ଗୋଦାମ ଘର, ଟ୍ରଙ୍କ୍, ବାକ୍ସ, ଆଲମାରି ଓ ଘରର ସନ୍ଧିସନ୍ଧିଆ ଅନ୍ଧାରିଆ ଜାଗା, ଏପରିକି ଗାଧୁଆ ଘର ପାଇଖାନା ଓ ନାଳ ଭିତରେ ଲୁଚି ରହନ୍ତି । ଦିନ-ବେଳେ ଲୁଚି ରହି ରାତିହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଖୋଜି ଖାଆନ୍ତି । ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ଦୁଇଟି ଲମ୍ବା ଶିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ଅସରପା ସବୁ ଜିନିଷକୁ ବାରିପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସେଥିରେ ମଳ ତ୍ୟାଗ କରି ତାହାକୁ ଦୂଷିତ କରିଦିଏ । ଅସରପାର ଦୁଇଟି ଶକ୍ତ ଦାନ୍ତଥିବାରୁ ସେଥିରେ ଲୁଗାପଟା, ବହିପତ୍ର, ଓ ନରମାକାଠ ଖାଇ ନଷ୍ଟ କରିପକାଏ । ଏକ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ନ ଖାଇମଧ୍ୟ ଅସରପା ବଞ୍ଚିପାରେ । ଅସରପା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଅସରପା ପ୍ରାୟ ଚଉଦମାସ ବଞ୍ଚିରହେ । ଚାରି ମାସଭିତରେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇଶହ ଅଣ୍ଡାଦିଏ । ଅଣ୍ଡାରୁ ନୂଆ ଅସରପା ବାହାରନ୍ତି ।

ଅସରପା ହାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ଘର ଭିତର ସବୁବେଳେ ସଫା ସୁତୁରା କରି ରଖିବା ଉଚିତ । ରୋଷେଇଘର ଚିମିନି ଧୂଆଁ ନଳାରେ ତାରଜାଲି ଲଗାଇ ଦେବା ଭଲ । ତା'

ହେଲେ ତାପରବାଟେ ଅସରପା ଗଳି ଆସିପାରିବ ନାହିଁ । ଅସରପା ତାଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ । ରୋଷେଇ ; ର କିମ୍ବା ଷ୍ଟୋର ଘରେ ବେଶି ଅସରପା ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ଲିଟର ପାଣିରେ ପଚିଶି ମିଲି ଲିଟର ହିସାବରେ 'ମାଲାଥିଅନ୍' ଔଷଧ ଗୋଳାଇ ସିଞ୍ଚିଦେବ । ଔଷଧ ସିଞ୍ଚିବା ପରେ ଘରର ଝରକା କବାଟ ସବୁ ଅଠଚାଳିଶି ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦକରି ରଖିବା ଉଚିତ । ତା'ହେଲେ ଘର ଭିତରେ ଥିବା ଅସରପା ସବୁ ମରିଯିବେ ।



ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଘରର ଆସବାବ ପତ୍ର, ଶେଯ, ଲୁଗାପଟା ଏବଂ କାନ୍ଥରେ ଥିବା ଖାଲୁଆ ଓ ଫାଙ୍କା ଜାଗାରେ ଓଡ଼ଶ ରହନ୍ତି । ସିନେମାହଲ୍, ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ରେଲଷ୍ଟେସନ୍ ଓ ହୋଟେଲ୍‌ମାନଙ୍କରେ ପଡ଼ିଥିବା ଚୌକି ବେଞ୍ଚରେ ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ଶ ରହିବାର ଦେଖାଯାଏ । ମଣିଷର ରକ୍ତ ହେଉଛି ଓଡ଼ଶର ଅତି ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । ନିଜର ମୁହଁଆଗୁଣ୍ଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଓଡ଼ଶ ଆମ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ଶୋଷିନିଏ । ଓଡ଼ଶ କାମୁଡ଼ିଲାବେଳେ ଦେହକୁ ଆମର ବଡ଼ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଓଡ଼ଶ ଜାମୁଡ଼ିଲେ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଓଡ଼ଶ ଅନ୍ଧାରକୁ ଭଲପାଏ । ଆଲୁଅଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହେ । ମଣିଷ ଦେହରୁ ପେଟପୂରା ରକ୍ତ ଶୋଷି ଖାଇବାକୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଓଡ଼ଶକୁ ପ୍ରାୟ ଦଶ ମିନିଟ ଲାଗେ । ଥରେ ପେଟ ପୂରିଥିଲେ ଚାରି ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ନ ଖାଇ ଓଡ଼ଶ ରହିପାରେ । ଓଡ଼ଶ ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ମାଈ ଓଡ଼ଶ ଥରକେ ପ୍ରାୟ ତିନିଶହ ପଚାଶଟି ଅଣ୍ଡାଦିଏ । ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ହଳଦିଆ ଓ ସେଥିରୁ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଛୁଆ ବାହାରନ୍ତି ।

ଓଡ଼ଶ ରହୁଥିବା କୋଠରୀରୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ବାହାର କରି ନେଇ ଘରର କାନ୍ଥ, ଚଟାଣ ଓ ଆସବାବ ପତ୍ରମାନଙ୍କରେ 'ଡାୟାଜିନନ୍' ବା 'ଡିକ୍‌ଡୋଂଟି' ନାମକ ଔଷଧ ପକାଇଲେ ଓଡ଼ଶ ମରିଯିବେ । ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ଲିଟର ପାଣିରେ ପଚାଶ ଲିଟର ହିସାବରେ ଏହି ଔଷଧ ଗୋଳାଇବା ଦରକାର । ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୁଗାପଟା, ଶେଯ ବିଛଣା ଓ ରହୁଥିବା ଘର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିଲେ ଓଡ଼ଶ ହେବେ ନାହିଁ ।

ଲୁଗାପଟା, ବହିପତ୍ର ଓ କାଠ ଜିନିଷ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଉଇ ଲାଗି ନଷ୍ଟ କରି ପକାନ୍ତି । ଉଇମାନେ ମାଟି ଭିତରେ ବସା ବା ହୁଙ୍କା କରି ରହନ୍ତି । ସେଠାରୁ ଉପରକୁ ଆସି ଚାରିଆଡ଼େ ବୁଲି ଜିନିଷ ପତ୍ର ନଷ୍ଟ କରି ପକାନ୍ତି । ଉଇର ଦୁଇଟି ଶକ୍ତ ଦାନ୍ତ ଅଛି । ନିଜ ଲାଳ-ରସ ଓ ମାଟିଦ୍ୱାରା ଉଇ ନିଜ ଦାନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟରେ ମାଟି ଟେକି ବଡ ବଡ଼ ହୁଙ୍କା ତିଆରି କରିଥାଏ ।

ଉଈମାନେ ଦଳବାନ୍ଧି ରହନ୍ତି । ଦଳରେ ଥିବା ରାଣୀ ଉଈ ଛୁଆ ଜନ୍ମ କରେ । ସୈନିକ ଉଈମାନେ ବସା ଜଗନ୍ତି । ଶ୍ରମିକ ଉଈମାନେ ବସାର ସବୁ କାମ କରନ୍ତି । ରାଜା ଉଈ କିଛି କରେ ନାହିଁ । ଉଈର ଡେଣା ନ ଥାଏ । ବର୍ଷରେ ଥରେ ଉଈମାନଙ୍କର ଡେଣା ହୁଏ । ପ୍ରଥମ ମୌସୁମୀ ବର୍ଷାପରେ ଝରପୋକ ହୋଇ ଏମାନେ ହୁଙ୍କାରୁ ବାହାରନ୍ତି ।

ଉଈ ବସାରେ ମାଲାଥିଅନ୍, ଡାୟାଜିନନ୍ କମ୍ବା କେରୋସିନ ପକାଇଲେ ଉଈ ମରିଯିବେ । କାଠ ଖୁଣ୍ଟିରେ ଆଲକତାର ବୋଳିଦେଲେ ସେଥିରେ ଉଈ ଧରିବେ ନାହିଁ । ଏହି ଉପାୟରେ ପିମ୍ପୁଡ଼ିମାନଙ୍କୁ ଦମନ କରିହେବ ।

ମାଛି ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଜୀବ । ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ବୋହିଆଣି ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ବିସ୍ତାର କରେ । କାମୁଡ଼ା ମାଛିମାନେ ଗୋରୁଗାଈଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ମାଛି ମଳତ୍ୟାଗ କରି ତାହାକୁ ଦୂଷିତ କରିପକାଏ । ଗୋବରଗଦା, ଖତଗଦା, ପଚାସଢ଼ା ସ୍ଥାନ ଓ ନାଳନର୍ଦ୍ଦମା ମାନଙ୍କରେ ମାଛି ଅଣ୍ଡାଦେଇ ନିଜର ବଂଶ ବଢ଼ାଏ ।

ମାଛି ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଘର ଭିତର ବାହାର ଘରପାଖ ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ଉଚିତ । ଖତଗଦାରେ ମାସକୁ ଥରେ ଗାମାକ୍ସିନ୍ ଗୁଣ୍ଡ ବିଞ୍ଚିଲେ ମାଛି ସେଥିରେ ଅଣ୍ଡା ଦେଇପାରିବେ ନାହିଁ ।

ମାଛିପରି ମଶା ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ମଶା ତାହାର ଲମ୍ବା ମୁହଁଆ ଶୁଣ୍ଢ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣୀ

ଦେହରୁ ରକ୍ତ ଶୋଷି ପିଏ । ଗଛ ପତ୍ରରୁ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ଶୋଷିନିଏ । ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଜାଗା ଫୁଲିଯାଏ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । ମଶା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ନାନା ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ । ମଶାମାନେ ଅନ୍ଧାରିଆ ଓ ଓଦାସନ୍ତିଆ ଜାଗାରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଓ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତି । ଏନୋଫିଲିସ ନାମକ ମଶାଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ହୁଏ । କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ନାମକ ମଶାଦ୍ୱାରା ଫାଇ-ଲେରିଆ ବା ବାତଜ୍ୱର ହୁଏ । ମଶା ଉଡ଼ିଗଲାବେଳେ ତା'ର ଡେଣା ପିଟିହୁଏ । ତେଣୁ ଭୁଁ ଭୁଁ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ । ଏହି ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲେ ବଡ଼ ବିରକ୍ତି ଲାଗେ । ପାଣି ଜମିଥିବା ଜାଗା, ଗାଡ଼ିଆ ଓ ନର୍ଦ୍ଦମା ଜଳରେ ମଶା ଡିମ୍ବ ଦିଏ । ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ମଶାଛୁଆ ବାହାରେ ।

ମଶା ଦାଉରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାପାଇଁ ଘର ନିକଟରେ ଥିବା ଖାଲ, ନାଳ, ନର୍ଦ୍ଦମା, ସଫା କରିଦେବ । ସେଥିରେ ମଶାମରା ତେଲ କିମ୍ବା କିରୋସିନ ପକାଇଲେ ମଶା ମରିଯିବେ । ପ୍ରତି ଦଶ ଲିଟର ପାଣିରେ ପଚିଶ ମିଲିଲିଟର'ମାଲାଥିଅନ୍' ଔଷଧ ଗୋଳାଇ ମଶା ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ, ଗଛ ପତ୍ର ସନ୍ଧିରେ ଏବଂ ଅନ୍ଧାରିଆ ଜାଗାରେ ପକାଇବା ଉଚିତ । ମଶାରୀ ଟାଙ୍ଗି ଶୋଇଲେ ମଶା କାମୁଡ଼ି ପାରେ ନାହିଁ ।



ମୁଦ୍ରାକର—ପରମେଶ୍ୱର ପ୍ରେସ୍, କଟକ-୨